ВЕСТНИК ЗОЖ



№9(310), май 2006 г.



Константин КАПУНОВ.

Этот День Победы...



Цитата номера

Писателю Стефану Цвейгу принадлежат слова: «Человек ощущает смысл и цель собственной жизни лишь тогда, когда сознает, что нужен другим».

Феномен «ЗОЖ» объясняется именно тем, что его читатели готовы оказвть бескорыстную помощь всем, кто нуждается в ней. Они щедры душой, добры друг к другу и искренни в своих чувствах.

Адрес: Гарипову И.М., 452487 Башкортостан, Салаватский р-н, дер. Терменево.

Письмо в номер

ПОЧТАЛЬОНОЧКА ЛАРИСА

"ЗОЖ" я получаю с 2003 года, с 13-го номера. Давала многим читать, а сейчас они и сами выписывают – понравился вестник! Рецепты можно подобрать почти к каждой болезни. Да вот пример. Мой муж готовился оперировать катаракту, сдавал анализы, и у него обнаружили в крови повышенный сахар. Я прочитала в "ЗОЖ" про осину. Муж сходил в лес, принес полешек, настрогал коры, запарил и пил месяц. Снова сдал кровь – все в норме. И сейчас осиновый отвар пьет: сделает перерыв и вновь принимает. Чувствует себя хорошо, работал в огороде все минувшее лето.

А еще большое спасибо нашей почтальоночке — Ларисе Борисовне Боталовой. Очень хорошая молодая женщина, внимательная, отзывчивая. Всегда зайдет в дом, поговорит, подписку оформит, конверты, открытки — все принесет.

"ЗОЖ" Лариса мне выписала на 2006 год еще в августе. Затем ушла в отпуск, потом у нее была сессия. Почту закрыли. И нам ничего не доставляли — ни газету, ни письма. Кто-то пожаловался, и мне принесли один номер "ЗОЖ", а я два выписываю.

Сейчас почта работает, все в порядке. Вот я и думаю: были бы все такие добросовестные, как Лариса, еще больше бы было подписчиков у "ЗОЖ"!

Адрес: Пресняковой Марии Н., 623284 Свердловская обл., г. Ревда, ул. Строителей, д. 33.

"ЗОЖ": Мы позвонили в почтовое отделение № 4 города Ревды, где работает Лариса Борисовна Боталова. К сожалению, ее на месте не оказалось. Впрочем, "почтальоночка Лариса" как раз и находилась на своем непосредственном рабочем месте – разносила жителям микрорайона письма, газеты, ну и, разумеется, очередной, только что вышедший номер "ЗОЖ".

Работники почты обрадовались нашему звонку, точнее – тому, что о коллеге написали в редакцию вестника такие добрые слова. И тут же их подтвердили, добавив с гордостью: "А еще Лариса у нас учится!"

Мы желаем, чтобы у Ларисы Боталовой все было отлично — и в учебе, и в жизни! А в ее сумке почтальона – только добрые вести!

И ОТДАЕТ ПРИКАЗ: «ДОЙДИ!»

Хочу рассказать о своих братьях и дяде. Григорий Елизарович Ткачев окончил Никопольский аэроклуб, поступил в летное училище. Перед войной получил звание старшего лейтенанта. Дядя — Егор Егорович Логинов тоже был военным летчиком-истребителем, служил во Владивостоке. 1 мая 1941 года они встретились. Я помню, как дядя сказал Грише: "Тебе легко будет воевать. Ты отбомбишься, а нам нужно вас защищать и драться в воздухе". Когда началась война, дядя прислал письмо: "Вылетаю на помощь Западному фронту". Он был командиром эскадрильи.

Дядя погиб под Орлом: пошел на таран. О нем после войны в нашей местной газете написали. Было там такое стихотворение, мои дети помнят его наизусть.

И тридцать, не забудем, тридцать
Осколков вражеских в груди,
А сердце продолжает биться
И отдает приказ: "Дойди!"
Дойди, пусть легкие пробиты
И в баках пусто, сдал мотор.
И гибели наперекор
Шел на посадку истребитель,
Со смертью продолжая спор.

Григорий Елизарович Ткачев вернулся с войны Героем Советского Союза. Преподавал в военной академии Кировограда. Уже 5 лет его нет с нами.

Теперь о младшем брате — Петре Ткачеве — и его товарищах. 21 июня 1941 года был выпускной вечер знаменской школы № 1. Мы ходили на берег Днепра, встречали рассвет. Только вернулась домой и легла спать, как меня разбудил голос брата Григория: "Спишь, сестренка, а враг уже бомбит наши города и села!" Утром пришли друзья Петра — все, кто учился с ним в двух девятых классах нашей школы — 29 человек. Они решили идти на фронт и попросили помочь им написать заявление в райком комсомола. Я невольно усмехнулась: "Какие же вы воины, если вам нет и 17?" Но ребята отвечали, что проходили в школе устройство винтовки, учились стрелять. Что не могут сидеть дома, когда враг топчет нашу землю. Месяц ходили они в райком, но им отвечали: "Подождите, будет нужно, мы вас позовем".

Наконец-то пришли повестки. Как же они радовались! Петр вскоре написал, что их всех вместе отправили в учебную часть под Москвой. Когда окончат, пойдут защищать столицу. Больше писем ни от кого из них не было. После войны узнала, что из 29 одноклассников в живых остался только один. Вроде бы он рассказывал, что Петр подбил 2 танка. А потом пуля попала в бутылку с зажигательной смесью, и он сгорел живьем. А вдруг еще есть очевидцы тех событий? Хотя бы узнать, где он похоронен. Тогда и умирать спокойно можно.

И мне в войну досталось: была в концлагере с 1942 по 1945 год. Каждый раз 9 Мая, пока были силы, ходила к Вечному огню, приносила цветы. А рассказала все это потому, что хочу, чтобы молодые знали и помнили, какой ценой построено их счастье.

Адрес: Гудиловой Александре Калиновне, 346518 Ростовская обл., г. Шахты, пер. Андропова, д. 16.

МЕДСЕСТРА МЕНЯ КОРМИЛА С ЛОЖЕЧКИ

Мне 80 лет, инвалид Великой Отечественной, был дважды тяжело ранен. Болячек, разумеется, море. А пишу вот по какой причине. Возможно, кто-то из читателей вестника знает медсестру — горьковчанку Машу Тарасову, которая в конце войны работала на Украине, в госпитале Днепродзержинска. Это была на редкость внимательная и заботливая девушка, готовая прийти на помощь раненым в любую минуту. У меня были ранены обе руки, так она кормила меня с ложечки.

Я ее разыскивал все послевоенные годы, но безрезультатно. А очень бы хотелось узнать о ее послевоенной судьбе и поблагодарить за все.

У вестника миллионы читателей. Возможно, кто-то ее знает: Маша Тарасова. Очень прошу откликнуться. Вдруг и она помнит стрелка-радиста 110-й танковой Знаменской Краснознаменной бригады.

Адрес: Шарову Ивану Федоровичу, 394051 г. Воронеж, ул. Кривошеина, д. 66, кв. 40.

ТОЛЬКО ОДИН ЭПИЗОД

В 1941-м моей маме исполнилось 27 лет. И на руках у нее были две маленькие девочки. Сестре — 1 год 9 месяцев, а мне — 3 месяца. Исполнилось 22 июня. Муж у мамы был военный.

Когда немцы вошли в Брест, то решили все семьи военных отправить в концлагерь. К нам в квартиру ввалились солдаты и маме приказали: "Матка, ком".

Мама собрала пеленки, взяла своих девочек, получила прикладом в спину и вышла на улицу. Собралось очень много семей, молодых, стариков, детей, и всю эту колонну погнали в Пинск.

Шли полем. Как раз рожь уже сжали, и на полях стояли копны из ржи. Подошло время кормить меня, и мама — она все это мне позже рассказывала — села на обочину дороги покормить меня грудью.

Один из конвоиров колонны разозлился, выхватил меня у мамы из рук и швырнул на землю.

К счастью, я попала в копну скошенной ржи, а из идущей колонны какая-то старенькая бабушка рванулась к этой копне, подняла меня и отдала маме. Дошли мы до города, колонну посадили в поезд и отправили в концлагерь.

Когда поезд подходил к станции г. Корбино, паровоз снизил скорость, и мама, подхватив нас, спрыгнула на насыпь.

Люди, пытаясь спастись, уходили из города. Кто шел пешком, кто ехал на подводах. Мы примкнули к обозу. На ночлег остановились на хуторе, где стоял один каменный дом.

Мама моя со своими крошками — то есть с нами — легла на землю под подводу, и вдруг к ней подходит хозяйка этого дома и просит маму с детками зайти в дом, хоть в тепле перепеленать ребенка. Но мама отказалась, сослалась на то, что в этом доме расположилось столько людей, что там и курице негде клюнуть.

Мурына, это фамилия хозяйки, настояла, чтобы мама с детьми зашла в дом. Хозяйка со своей семьей расположилась в уголке, и мы пристроились там же. А ночью был немецкий налет. Бомбили все, что можно. Бомбы упали и на дом, и на обоз, было все разрушено, только уцелел тот угол дома, где мы сидели с хозяйкой.

Из 300 человек осталось семеро.

Это только один эпизод из маминой жизни, а их было очень много.

Моей маме сейчас 93 года.

Адрес: Седых Ларисе Кузьминичне, 442680 Пензенская обл., г. Никольск, ул. Пушкина, д. 21.

"ЗОЖ": Что сказать, Лариса Кузьминична, героическая у вас мама. Берегите ее!

ОСКОЛОК ПОД СЕРДЦЕМ

И снова май. День Победы! И все меньше остается в живых тех, кто сотворил его тогда, в 1945-м. Все дальше отодвигаются события тех дней, пропахших порохом, пропитанных кровью, щедро смоченных слезами вдов и матерей.

Новые поколения уже мало что знают о той войне. Следующие будут знать еще меньше. Может быть, это и справедливо... Время стирает в памяти прошлое. Когда-то оно забудется вовсе. У новых поколений будут свои войны, свои события, свои страдания, свои победы... Но мы, пережившие нашу войну, всегда, до смерти, до последнего вздоха, будем носить под сердцем ее горячий стальной осколок.

С Днем Победы всех! И скажите себе, улыбнувшись весеннему солнцу: "Жизнь продолжается!"

На этом, друзья, говоря казенным языком плаката, разрешите считать наше короткое торжественное собрание, посвященное Великой войне, закрытым. Вас, правда, ждут еще пять колонок текста под рубрикой "Память сердца" и несколько заметочек на ту же тему, разбросанных по номеру. Но, имей мы место, их могло бы быть, конечно же, больше. Впрочем, я думаю, что, по крайней мере, на месяц май мы сохраним рубрику.

А пока вернемся к нашим "болячкам". Пожалуй, я не удивляюсь тому, что публикация письма священника Тимофея Алферова и моего комментария вызвала "оживление в зале", при этом позиции "за" и "против" разделились. Но вот то, что исповедь Веры Леонидовны Дубиной проходит среди полного молчания читателей, меня, мягко говоря, смущает. Зря опубликовали? Неинтересно? Слишком много заняли места?

Один-единственный пока отклик из Нижегородской области от автора, который просил не называть его, не вдохновляет:

"Прочитал письмо Веры Леонидовны Дубиной – я с ней на 100% согласен. Бог нас учит болезнями! Если не понимаем – болезни усложняются. Меня начал учить с 16 лет: туберкулез коленного сустава, в 65 лет – инфаркт, в 69 – рак предстательной железы...

Я благодарен Богу за все уроки, за то, что Он не отвернулся от меня, дал мне время на исправление.

Стал чаще ходить в церковь. Я понял: любая болезнь дается нам для того, чтобы мы посмотрели на свое отношение к жизни".

Ох, не для того мы публикуем исповедь Дубиной, не для того. Не Бог нас учит болезнями. А мы сами себя – в большинстве случаев... Впрочем, не об этом речь. Происшедшее с Верой Леонидовной повторяется в судьбах десятков, сотен, тысяч людей. Диагноз, шок, депрессия, метания в поисках спасения и... ошибки, ошибки... Так вот, в материале Дубиной при внимательном прочтении вы найдете все ответы: как себя вести, что делать, что ждет... Дубина за тех, кому выпадет это нелегкое испытание, проделала огромную работу... Таково мое видение материала. Потому его и опубликовали. Впрочем, это не значит, что читатели обязаны быть со мной согласны. В таком случае говорите, возражайте...

И еще на два материала я бы просил читателей обратить внимание, ибо прочтение их, и, соответственно, приятие или неприятие, может иметь значение для каждого. Прежде всего это серия статей о воде, которую мы с легкой руки нашего корреспондента Татьяны Шибаковой и ученого из Сочи Геннадия Алексеевича Гарбузова начинаем в сегодняшнем номере. Они попытаются доказать и, думаю, докажут, что вода определенной консистенции, естественно, может стать мощным оздоравливающим средством широкого профиля.

Во втором случае редактор журнала "Предупреждение Плюс" Сергей Андрусенко в беседе со знакомым уже нашим читателям доктором Дмитрием Власовичем Наумовым, последователем, между прочим, идей Бориса Васильевича Болотова, тоже знакомого – не правда ли? – ставят с ног на голову теорию развития атеросклероза, в результате чего вам будет позволено со спокойной совестью употреблять в пищу сливочное масло, сало и прочие животные жиры, заедая это горчицей, хреном и щедро посыпая солью...

Да, чуть было не забыл: подписка, друзья! Впереди дачный сезон: не потеряйтесь в этот тяжелый для нас период.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 10-й, номер «ЗОЖ» выйдет 22 мая с.г.

Я ЧАСТУШКИ ВО ВЕСЬ ГОЛОС РАСПЕВАЮ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Перечитывала «ЗОЖ» и дошла до письма «Лень и глупость гнать!» («ЗОЖ» № 15 за 2005 год). Милый Виктор Васильевич! Очень хорошее, нужное письмо. Но почему так сердито написано? «Одних баб только и публикуете, женская эмансипация до печенок достала», — и дальше в том же духе. Я так и вижу: немолодой, высокий, стройный, подвижный мужчина сидит за столом, отрывает слова и резко бросает их на бумагу. Может быть, вы одиноки и некому вам сказать, что вы спортивный, настойчивый, мужественный, неповторимый, хороший человек? Примите эти слова от меня.

О себе. Мне 53 , с мужем мы одногодки. У нас два взрослых сына, у них хорошие семьи, дети. Живем с ними в одном городе, видимся часто.

Выписываю «ЗОЖ» шестой год и всегда жду его, как самого дорогого, любимого друга. Так же, как все, читаю от первой странички и до последней. Так же, как все, смеюсь над смешным и так же, как многие, плачу над чужими горестными письмами и обязательно говорю: «Все будет хорошо! Надо жить!"

У нас свой дом, сад-огород, где я обожаю трудиться, радоваться всему тому, что там растет. Прошлое лето было очень жаркое, сухое. Город заполонили осы, многие люди от них пострадали. Спасателям прибавилось работы: выезжали, снимали и уничтожали большие гнезда.

Кстати, мой младший сын — спасатель.

Я обрезала усы у клубники "Виктория" и решила сделать паузу — поесть сладких груш. Нижние ветки были уже без груш, а выше — много. Я выбрала (как мне показалось) ветку без ос, хорошенько подпрыгнула, схватила ветку и положила, довольная, ее на плечо. Но оказалось, что не только я была довольная, а еще ну просто счастливые две полосатые сестрички. Они дружно, бок о бок, впились мне в шею и укусили почти в одно и то же место. Мне не до груш, бегу в дом, брызгаю холодной водой — не помогает, сильное жжение, опухоль растет на глазах, и ползет краснота. Лихорадочно стала думать, чем же помочь себе. Ну, конечно же, настойкой золотого уса! Правда, от настойки осталось чуть меньше столовой ложки – почти всю ее выпила. Не стала тратить время, копаться в аптечке, чтобы найти бинт или вату, а просто налила в ладошку и похлопала по шее, через 5 минут вылила остатки и снова — хлоп, хлоп по шее. И все.

Больше ничего не было: ни настойки, ни жжения, ушли опухоль и краснота. Когда через два часа пришел муж, я показала ему только две маленькие точки. Теперь настойка у меня всегда стоит, мало ли кто кого покусает.

Обожаю сочинять частушки. Как я это делаю? Беру слово, например "картошка", и сочиняю две или три частушки о ней, а если «масть пойдет», то 8 или 10. И так дальше. У нас в местной газете был конкурс «Частушки о капусте», участие принимали все: и город, и район. Я заняла второе место.

Ну, а теперь — мои частушки. А всем — крепкого здоровья!

«ЗОЖ» люблю
и обожаю,
по сто раз его читаю,
за рецепты всех хвалю
и спасибо говорю.

* * *

В огороде в сентябре
крупная капуста,
меня милый на заре
целовал до хруста!

* * *

Я частушки во весь
голос
распеваю каждый день,
и меня не посещают
грусть-тоска, хандра
и лень.

* * *

Васю в гости
пригласила
и — капусточку на стол,
но обиделся
мой милый:
«Я, Маруся, не козел».

Адрес: Сайгиной Галине Дмитриевне, 457100 Челябинская обл., г. Троицк, ул. Российская, д. 16.

«ЗОЖ»: Мы теперь тоже с удовольствием распеваем ваши частушки, Галина Дмитриевна. Так что продолжайте в том же духе!

ВСЕ ЛЕТО ПРОВОЖУ В ДЕРЕВНЕ

Уже 6 лет не расстаюсь с любимой газетой, а вот пишу в первый раз. Сколько человек подписалось по моей рекомендации, теперь уж и не сосчитать, так что девиз «1+1» давным-давно перевыполнен. А в этом году двоим подарила подписку на три месяца, думаю, что они теперь сами ее продолжат. Кстати, тем, кто жалуется на плохие почтовые ящики, советую выписывать газету «до востребования». Это и дешевле (за доставку не платить), и спокойнее.

А теперь хочу как бы дополнить письмо Надежды «Прежде чем отрезать, семь раз отмерьте», опубликованное в «ЗОЖ» (№ 3 за 2006 год), по поводу жизни в деревне. До переезда сюда, в Шарыпово, я с семьей 20 лет прожила на Крайнем Севере. Дети уже взрослые, остались жить там. Выйдя на пенсию, рвалась на природу, мечтала иметь собственный дом на земле. Спасибо, умные люди остановили. В общем, сначала приобрели квартиру, а на оставшиеся сбережения купили в 50 км от города заброшенную «усадьбу» — почти 30 соток земли с домиком на «курьих ножках».

Первый год ушел на наведение порядка, на следующий посадили огород, завели кроликов, курочек и 5 поросят. Но весной подсчитали и прослезились. На выращивании свиней получили убыток, и приличный. Корм для животных возили из города от перекупщиков, а это очень дорого. Правда, старожилы, кто раньше работал в совхозе, получают на свои заработанные паи зерно и имеют свои покосы. А нам, приезжим, это не положено. А еще уголь и дрова купить надо, привезти, распилить, порубить. Это пишу для одиноких женщин, сейчас и я в свои 58 лет стала таковой. Есть у нас в районе и зажиточные хозяйства, но там дома стоят, конечно, дорого.

Теперь я все лето провожу в деревне. Как чудесно! Посмотришь на окружающую красоту — сердце поет! Озера — с рыбой, лес — с грибами и ягодами, а воздух!.. В огороде сажаю все, что душа пожелает: овощи, лечебные травки, приправки, любимые цветочки, малину, смородину, клубнику. Все у меня свое, своими руками выращенное.

А с конца октября до конца марта живу в городе. Чтобы не "расклеиться" за зиму, выполняю все рекомендации вестника относительно здорового образа жизни. Пью разные настои и эликсиры из трав со своего огорода, занимаюсь йогой. Ну, а про болезни писать не хочу. Они есть и все их держу в узде благодаря рецептам «ЗОЖ». И сейчас чувствую себя здоровее, чем в 40 лет.

Так что, милые зожевцы, если средства позволяют, спокойно перебирайтесь в деревню, но в процветающую, а в бесперспективной, умирающей очень трудно начинать, особенно одиноким. Ну, а с большой дружной семьей жить можно в любом месте.

Адрес: Залесенской (Пахомовой) Галине Дмитриевне, 662315 Красноярский край, г. Шарыпово, 2-й мкр, д. 1/5, кв. 43.

НЕ ХОТЯТ УХОДИТЬ СЛЕЗЫ

Прочитала в «ЗОЖ» (№ 1 за 2006 год) письмо Т. М. Михайловой «И куда делись мои слезы». У меня никуда не хотят деваться...

Жили мы с мужем и четырьмя детьми в Казахстане. В 1998 году как гром с ясного неба — похоронили старшую красавицу доченьку. Думала, с ума сойду. Потом ровно через год умер муж. Мне было 46, остались со мной сын и дочь, 17 и 13 лет. Все делала по инерции, хотя убеждала себя, что надо жить для детей.

Средняя дочь жила с мужем в Ульяновской области. Позвала к себе, но я боялась переезда: найду ли я работу, хоть и образование высшее, опять же — возраст. Потом настроилась и решилась. Работу не сразу, но нашла. Паспорт получила — выбрала

место получше. Старалась ни о чем не думать. Первые полгода было очень тяжело, хотя вроде не считаю себя слабой личностью.

Нынче в августе будет 3 года, как мы переехали. Загрузила себя, работаю практически без выходных, но глаза так и не просыхают: очень тяжело похоронить дочь и следом мужа. Вот и сейчас пишу, а в глазах туман да слезы льются — от них все ресницы вылезли. Дети? Они взрослые, у них своя жизнь, своя дорога.

В «ЗОЖ» (№ 20 за 2005 год) есть материал о настроях Сытина «Мысль тело строит, душу выпрямляет». Перечитала его несколько раз. Надо бы купить его книгу. А еще узнала из вестника о деревьях-лекарях. У меня есть любимый огромный дуб. Утром на работу иду, остановлюсь возле него, тихо поглажу, прислонюсь и про себя поговорю с ним. Так потом спокойно на душе становится! Но стоит только вспомнить пережитое, опять текут слезы...

Адрес: Паниной Ларисе Викторовне, 433511 Ульяновская обл., г. Димитровград, ул. Горького, д. 27.

ТРУДНЫЙ РАЗГОВОР НАЧНИТЕ НА БУМАГЕ

Очень хотелось, чтобы «ЗОЖ» затронул вопрос о наркотиках. В СМИ сообщают в основном, где и сколько их изъяли. Но когда эта трагедия врывается в семью, родители оказываются совершенно не подготовленными.

Какие признаки, что ребенок употребляет наркотики? Выдают глаза. Они могут быть как бы усталыми, будто он хочет спать. Появляются некоторая напряженность в движениях, обостренность чувств, агрессивность, чувство жажды, скрытность, длительное отсутствие дома. Бывает, в отсутствие родителей подростки начинают варить зелье, тогда могут исчезнуть кастрюльки. Или среди зимы окажутся открытыми настежь окна — для проветривания.

Когда все это случается, очень трудно подступиться к детям, и то, что казалось раньше простым и естественным, становится невозможным. Подростки вступают в другой мир, не хотят слушать, они почти ненавидят родителей, и нужно иметь большое терпение, чтобы на этом тернистом пути не ожесточиться и самим не возненавидеть своих детей. Важно помнить, что часто виноваты мы, взрослые, и многие беды происходят из-за наших ошибок в воспитании.

Хочу подсказать один метод, который придумала сама, и он неплохо действует как на детей, так и на взрослых. Метод, кстати, одобрен психологом. Вообще, когда человек оказывается в экстремальной ситуации, он может от безысходности придумать очень много полезных вещей, потому что голова начинает лихорадочно работать.

Когда вы находитесь в душевных терзаниях за своего ребенка, хотите ему многое сказать, предостеречь, а он не желает слушать, говоря, что сам все знает, возьмите бумагу и напишите заголовок — «Материнский наказ». И начните разговаривать с ребенком на бумаге. Пишите о том, что вас тревожит, давайте советы в дружелюбной форме. Здесь вы можете проявить всю свою фантазию, а тревога подскажет нужные слова.

Затем положите «Наказ» на видное место, можно на стол, где занимается ребенок. Это вроде как игра, в которой много плюсов для обеих сторон. Сбросив огромный груз тревог и волнений на бумагу, вам станет немного легче, вы сделали очень важное дело: поговорили с ребенком, тем более что все изложили в спокойной обстановке, где вас ни разу не перебили.

Прочитав послание, подросток задумается — он увидит вас с другой стороны, он не слышит вашего «противного» голоса, который его раздражает. Он многое воспримет спокойнее, при необходимости перечитает несколько раз, задумается над проблемами, которые вы ставите. Отвечать в письменном виде он, конечно, не станет. Вообще может промолчать, лишь улыбнуться, но информация уже в его голове. Такое общение можно вести очень долго, и можете быть уверены, ваши письма всегда будут прочитаны, потому что это интересно.

К слову, сейчас люди отучились писать письма, хотя человек очень хорошо раскрывается именно в таком способе общения.

Адрес: Алпеевой Ольге Николаевне, 391770 Рязанская обл., пос. Милославское, ул. Воркутинская, д. 1, кв. 5.

СТУЧИТЕ, И ВАМ ОТКРОЮТ

Когда это случилось, мне было 42 года. Семья. Муж. Трое детей. Жили мирно и счастливо. Работала учителем в школе.

В тот год начался ранний грипп, я заболела, но бюллетень не брала: больной учитель – это свободный урок, значит, бесконтрольно бегающие дети. Доработалась до такого состояния, что стало двоиться в глазах, потеряла зрение. Получила тяжелейшее осложнение на сосуды мозга, а затем и инсульт. Благо, тогда все было проще. Меня санавиацией доставили в Москву, в Институт имени Бурденко. Начались обследования. Появился ужасный шум в голове, пульсирующий, синхронный, с сердцебиением. Сколько раз сердце ударит, столько раз, как эхо, откликнется в голове.

Ведущий хирург Петр Иванович Падалко сказал, что надо делать трепанацию черепа. Выбора не было, лишь осмелилась попросить: «Вы, когда будете оперировать, помните, что у меня трое детей!» Операция длилась 8 часов, кровотечение удалось остановить, зрение спасли, но, к моему великому сожалению, шум в голове остался. Он был ужасным. На мой вопрос Петр Иванович ответил, что у меня затронуты глубинные артерии и внутренняя сонная артерия, но «мы не полезли в мозг, мы помнили, что у вас трое детей».

Так я стала инвалидом. Потянулись годы восстановления. Начала пить травы, стала заниматься ходьбой. Преодолевала 1 км, потом 2, 3... Осваивала йогу. Но шум продолжал мучить.

Когда давление повышалось, шум настолько усиливался, что мне казалось, будто голова моя подпрыгивает на подушке. Я боялась сойти с ума. Муж успокаивал меня: «Что ты плачешь, глупенькая? Тебе

замуж выходить не надо. Муж у тебя уже есть. Детей рожать не надо, дети у тебя есть».

Я начала молиться. Посещала храм. Исповедалась и причастилась. Дети купили мне Библию, стала ее читать. Когда шум усиливался настолько, что я ничего не слышала, молилась своими словами: «Господи, не прошу тебя избавить меня от шума совсем, а только уменьшить его, чтобы не сойти с ума».

Летом мы с мужем живем на даче в деревне. Однажды утром проснулась очень рано. И не могу понять, в чем дело. Лежу и ясно слышу голос кукушки. А когда поняла, то обомлела. Шум в голове исчез. Не могла поверить, боялась пошевелиться. Осторожно села—шума нет. Встала и прошла по комнате, голову несла, как хрустальную вазу. Муж спал, я слышала его дыхание. Оделась и вышла в огород. Боялась оступиться и тряхнуть головой, стояла и слушала, как начинают прочищать горло обитатели курятников. Целую неделю я не говорила мужу о случившемся. Показалась врачам, они развели руками. Непостижимо: шумело 20 лет и в одночасье стихло.

Прошло время. Дети выросли, выучились, у них свои семьи. У нас три внука, внучка и даже правнук. Мне 73 года, мужу 79. Вместе уже 50 лет. С возрастом появились другие проблемы. С ними борюсь рецептами из «ЗОЖ». Пропила настойку золотого уса, два года пила водку с маслом.

Хочу сказать, что человеческое тело — удивительно пластичный материал, самый прочный на свете. Тяжелейшие болезни терзают, а живые клетки и ткани сопротивляются, и нередко победа остается за жизнью. Поэтому всем отчаявшимся хочу пожелать: просите, и дано будет вам. Стучите, и вам откроют. Мне пришлось просить 20 лет. Главное — верить, что все получится. Это поможет унять душевное смятение, смягчит страдания, подарит уверенность в выздоровлении и, стало быть, в необходимости борьбы за жизнь.

Таисия Дмитриевна.
г. Новосибирск.

НЕТ МНЕ ПОКОЯ...

Мне так тяжело жить с этой ношей на душе, что я подумала: может, станет легче, если напишу в "ЗОЖ", ведь он, как подруга, хотя понимаю, легче станет, когда я сделаю, что задумала.

На 60-летие Победы в родительский день я с внуками и детьми ездила в поселок, где прошло детство.

С одноклассницей Лидией Будник-Плесенко, которая живет в г. Апшеронске, пошли на кладбище, погостили у ее родных, побывали у знакомых, я все глазами искала могилу первого своего учителя, Третьяка Федора Захаровича, который не одно поколение научил читать и писать.

Стали расспрашивать односельчан, нам показали... Я была в шоке... могилка почти сравнялась с землей, все через нее ходят, деревянный крест еле стоял... Местные власти — кстати, его бывшие ученики — не обделили вниманием человека, который всю свою жизнь проработал в поселке учителем начальных классов, прибили-таки на крест железную пластину со звездочкой в честь 60-летия Победы.

Долго я стояла, не веря своим глазам, пыталась понять, ну, если такой человек заслужил только эту пластину, что говорить о нас, простых смертных.

Пыталась поговорить с поселковыми. Памятник дорого, отвечали. Не надо памятника! Согласна, дорого, но поправить могилку, посадить цветы, как-то обозначить — да, видно, этому не научил дорогой наш учитель.

У меня, как у большинства пенсионеров, целый букет "вялых роз", но я постараюсь на следующий родительский день поехать, взять с собой лопату и поправить эту могилку.

Все это время ложусь и просыпаюсь только с этой мыслью.

И не будет мне покоя, пока я не сделаю это.

Да и стыдно мне за людей, живущих в этом поселке: Краснодарский край, Апшеронский р-н, поселок Гуамка.

Теперь о "ЗОЖ" — выписываю 3 года. Люблю, жду, читаю, пользуюсь рецептами, делюсь с соседями и друзьями.

Мой рецепт: внимание и доброта ко всем окружающим. Спасибо, что вы есть.

Адрес: Феденко Людмиле Ивановне, 385773 Адыгея, Майкопский р-н, пос. Удобный, ул. Советская, д. 24.

"ЗОЖ": Ну как же так, друзья, жители поселка, читатели вестника... Надо бы привести могилу учителя в порядок. Обращаемся и к Администрации поселка: помогите это сделать. Неужели это дело только Людмилы Ивановны Феденко?

«ЭЛЬФ» И «ФЕЯ» РАСПУСКАЮТ ПАРУСА

Пишет вам из далекого поселка Славянка Приморского края Меньшикова Алевтина Павловна. Хочу выразить свою признательность всем сотрудникам газеты за ее содержание и искренность.

С газетой познакомилась в прошлом году и стала покупать ее в киоске, а когда пришло время выбирать, на что подписаться, то я подписалась на «ЗОЖ», и с января этого года вестник приходит ко мне домой. Каждое письмо в газете — это как малая живая росинка, вбираешь ее в себя и словно переживаешь кусочек чьей-то жизни, а все вместе — мы живой неиссякаемый родник или мы, как лоскутное одеяло страны: все разные и все — одно.

Коротко о себе. Как мы оказались на Дальнем Востоке?

Сын со школьных лет мечтал о Японском море, и вот, когда я вышла на пенсию, мы претворили его мечту в жизнь. Обменяли свою квартиру в Свердловске на Славянку (поселок городского типа). К тому времени сын отслужил в армии, приобрел специальность водолаза, женился, и поехали мы к Японскому морю уже большой семьей — трое взрослых и трое детей.

Было это более 20 лет назад.

За годы перестройки наша семья разлетелась в разные стороны. Последним улетел выросший здесь внук.

Остались мы с сыном вдвоем в полюбившемся нам краю. Сын работает тренером в чудом сохра-

нившейся и действующей парусной детской секции на берегу Славянского залива. Дети учатся не только управлять парусами, но и ремонтировать свои лодки. Когда наступили трудные времена, не на чем стало выходить в море, то придумали собирать и склеивать лодки из списанного инвентаря. Сначала сделали одну яхту, затем в течение года старшие ребята помогали сыну строить новое судно — тримаран — по собственной задумке.

Для приобретения материалов и оснастки всем пришлось зарабатывать деньги, а паруса сын изготавливает сам.

Вот так, за счет энтузиазма нескольких человек, любящих море и паруса, существует в Славянке парусная секция. 4 года выходят в море тримаран «Эльф» и яхта «Фея» с ребятами-матросами на борту.

Летом, кроме занятий и учебных походов, катают на своих яхтах приезжих туристов.

Приглашаем всех зожевцев побывать в наших краях. Летом и осенью туристов здесь бывает много, на берегу главной бухты — «Манчжур» — вырастает палаточный городок. Есть и гостиницы.

Конечно, дорога к нам до Владивостока в настоящее время дорого обходится, но люди едут все равно — манит экзотика.

От Владивостока до Славянки ежедневно ходит паром.

Адрес: Меньшиковой А.П., 692701 Приморский край, Хасанский р-н, пгт Славянка, ул. Героев Хасана, д. 9, кв. 8.

«ЗОЖ»: Это просто здорово, когда мечты сбываются. Прекрасно, А.П., что вы помогли в этом сыну.

Судьба надежд не оставляла



Знаю этого человека с давних пор по многолетней работе с ним в системе "Куйбышевгидростроя".

Петр Николаевич Кадяев — коммунист, фронтовик. Вступил в войну в августе 1942 года комиссаром стрелкового батальона на Воронежском фронте. Здесь получил первое ранение и оказался а госпитале, а затем снова — фронт. И опять смертельнвя круговерть военных лихолетий. Теперь уже Юго-Западный, а чуть позже и Четвертый Украинский фронт, где врвг отчаянно дрался буквально за каждый метр захваченной им земли.

Батальон, в котором воевал лейтенант Кадяев, с большими потерями, но выполнил тогда боевую задачу. Это была судьбоносная для дальнейшего наступления операция советских войск, за что Петра Николаевича Кадяева наградили орденом Отечественной войны первой степени. Затем в составе стрелкового батальона он прошел дорогами войны от Харькова в направлении к Сивашу — через пролив и дальше.

Заканчивал войну Кадяев в Прибалтике, участвуя в ликвидации до зубов вооруженных вражеских группировок, за что был удостоен ордена Отечественной войны второй степени. Вместе с ним плечом к плечу фронтовыми дорогами через пожарища войны прошла тогда еще совсем юная связистка Аннушка, ставшая матерью их сына и верной спутницей Петра Николаевича на протяжении всей послевоенной жизни.

Нелегким оказался и второй этап уже гражданской жизни. С первых же дней после Победы Кадяев твердо встал на стезю партийной работы. Она и привела в конце концов Петра Николаевича в Тольятти — в многотысячный коллектив "Куйбышевгидростроя". Сначала в качестве секретаря партийной организации, а затем и заместителя начальника управления "Куйбышевгидростроя".

Будни были напряженными... Строили Волжскую ГЭС им. В.И.Ленина (за участие в этой работе Кадяев был награжден орденом Ленина), в город приезжали тысячи молодых специалистов. Нужно было всех обеспечить жильем, трудоустроить... Параллельно возводились промышленные предприятия, объекты соцкультбыта.

Кадяеву только-только перевалило за 50, когда судьба сыграла с ним злую шутку: одна за другой в жизни его произошли три трагедии — три автокатастрофы и последующие за ними три инфаркта.

Казалось, все: обречен! Специалисты авторитетных медицинских комиссий не оставляли никаких надежд. Лучшее, что может быть, — инвалидность. И только сам Петр Николаевич не сдавался. Рядом были Анна Николаевна, сын Юрий. Сердце билось, хотелось жить...

Разуверившись в медицине, Кадяев обратился к йоге. Приобрел необходимую литературу, изучил ее и не спеша, но настойчиво начал заниматься с азов — с дыхательной гимнастики.

Поначалу успехи были невелики, однако, отработав дыхание "животом", он уже почувствовал облегчение и первые признаки возврата к жизни. Затем пошел дальше, преодолевая, казалось бы, непреодолимое. И в конце концов наступил день, когда Петр Николаевич самостоятельно встал на ноги. Тело не слушалось, руки еще искали опору, но Кадяев понял: победил! Чего это стоило, знали только близкие ему люди.

Прошли годы. Нашему герою скоро исполнится девяносто три. Он давно уже профессиональный йог— не один десяток лет на общественных началах ведет большую группу здоровья в городе. В группе занимаются мужчины и женщины в возрасте от 30 до 75 лет. И для каждого из них Кадяев — Учитель. Имея за плечами почти вековую нелегкую жизнь, он исключительно молод, свеж, энергичен, совершенно здоров и жизнерадостен, без устали и с удовольствием передает свой многолетний опыт и методику оздоровления окружающим его людям. Регулярные занятия по системе йогов, аутогенная тренировка по разработанной Кадяевым методике в сочетании с собственным богатейшим опытом творят прямо-таки чудеса. Не случайно сам Петр Николаевич за последние почти сорок пять лет за помощью в организации здравоохранения не обращался.

...Грядет 9 Мая, 61-й год Победы. Для Кадяевых праздник вдвойне — ведь именно 9 мая 1945 года состоялась свадьба фронтовиков — лейтенанта Петра Николаевича и связистки Анны Николаевны.

Евгений НЕЧАЕВ, журналист.

г.Тольятти.

"ЗОЖ": Мы присоединяем свои поздравления к множеству тех, что получат Петр Николаевич и Анна Николаевна в эти дни, и надеемся на то, что встреча с нашим героем на страницах "ЗОЖ" не последняя.

«БАРОМЕТР» ЗДОРОВЬЯ

Анализ крови иногда называют "барометром" здоровья. Подобно этому прибору он показывает состояние, "погоду" в организме человека. И хотя кровь из пальца или вены мы сдаем не один десяток раз, со знанием дела судим, пожалуй, только о СОЭ, ну, может, еще о гемоглобине... Конечно, обложившись справочниками, можно расшифровать собственный анализ до визита к врачу. И потом, не исключено, до смерти напугаться, когда показатели не совпадут с "нормой".

Надо ли самому заниматься, извините за каламбур, "анализом" анализа крови? И вообще, что необходимо знать об этом исследовании? Вот что рассказал корреспонденту "ЗОЖ" Любови Ульяновой сотрудник кафедры семейной медицины Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова, кандидат медицинских наук Андрей Геннадьевич РЕЗЕ.

"ЗОЖ": Андрей Геннадьевич, начнем с главного — для чего человек сдает кровь на анализ?

Андрей РЕЗЕ: Чтобы определить состояние тех или иных систем организма, наличие или развитие каких-либо болезней, предрасположенность к ним, выявить нарушения в иммунной системе, скрытый недуг... В принципе, любое заболевание вызывает определенное изменение параметров крови. Например, при подозрении на рак берут во внимание высокие показатели СОЭ и низкий гемоглобин.

Другое дело, люди порой переоценивают значение некоторых тестов. В частности, при гепатитах анализ укажет на инфекцию только через месяц после контакта. Или человек, чтобы успокоить себя, что у него не ВИЧ, – чем-то насторожил его партнер — тут же бежит сдавать кровь. Но анализ, не исключено, будет спокойным, отрицательным. А положительный результат на ВИЧ может появиться спустя 10 лет. К слову, иммунологический анализ крови надо делать не раньше чем через три месяца после предполагаемого контакта с инфекцией.

"ЗОЖ": Какие основные виды анализов крови?

А.Р.: Самые распространенные – клинический, его еще называют общим, и биохимический. Клинический отражает в первую очередь соотношение между клеточным составом крови – эритроцитами, лейкоцитами, тромбоцитами — и жидкой ее частью. Эритроциты – это клетки, в которых содержится гемоглобин, он придает крови красный цвет. Главный смысл их существования – перенос кислорода к тканям. Снижение эритроцитов наблюдается при анемии.

Лейкоциты отвечают за иммунитет и борются с инфекциями. Снижение их уровня бывает при вирусных инфекциях, химиотерапии, СПИДе, стрессах.

Тромбоциты – своего рода "кирпичики", которые как бы заделывают отверстия, образовавшиеся в сосудах, например, при травмах. Они определяют способность крови к свертыванию: если тромбоцитов мало, возможны большие ее потери. Низкое число тромбоцитов характерно для беременных.

Все эти параметры имеют определенные нормы: эритроцитов должно быть около 5 млн, лейкоцитов – примерно 9 тыс/куб.мм, тромбоцитов – 450 тыс, критический уровень – 50 тыс, при котором человек может погибнуть от кровотечения.

Принципиальный показатель – скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Нормальный показатель – до 15 мм/час — зависит от количества белков в плазме крови и соответственно увеличивается с их повышением. А белки возрастают при воспалительных процессах и онкологических заболеваниях. В этом случае говорят о высокой СОЭ.

"ЗОЖ": Биохимический анализ крови содержит, как известно, гораздо больше параметров. Назовите главные.

А.Р.: Действительно, биохимический анализ подразумевает огромное количество показателей. Основной – глюкоза, уровень сахара в крови. Он говорит о том, насколько эффективно работает система усвоения глюкозы. Если сахара в крови больше 6,1, есть все основания думать, что человек предрасположен к сахарному диабету. Если натощак показатель выше 7,1, можно смело ставить этот диагноз.

Другой широко известный параметр – холестерин, который относится к подгруппе липидов. При его уровне выше 6,0 появляется риск развития атеросклероза: отложения холестерина в бляшках в стенках артерий уменьшают их просвет, приводят к инфаркту или инсульту.

Еще один принципиальный параметр – креатинин. Он показывает, как функционируют почки. Повышенный уровень креатинина говорит о почечной недостаточности. Подчеркну особо — при его оценке необходимо ориентироваться на нормативы лаборатории, в которой проводился анализ. В большинстве московских медицинских учреждений норма креатинина — до 120 ммоль/л.

Имеются два других важных показателя – ферменты печени и мочевая кислота. Увеличенная концентрация ферментов — выше 31 — свидетельствует о токсичном поражении печени, ее вирусном заболевании. А повышенный уровень мочевой кислоты – до 400 — о нарушении обмена веществ, который в большинстве случаев проявляется при подагре, когда в суставах происходит отложение солей.

"ЗОЖ": Что, Андрей Геннадьевич, вы можете сказать непосредственно о заболеваниях крови – лейкозах?

А.Р.: Клинически лейкозы – а их очень много – проявляются изменениями в клеточном составе крови. При лимфатическом лейкозе, например, возрастает число лимфоцитов. Однако в любом случае диагноз ставится

только на основе пункции костного мозга.

"ЗОЖ": Почему в одном случае кровь берут из пальца, в другом – из вены?

А.Р.: Из пальца берут в основном для клинического анализа, когда хотят посмотреть так называемую капиллярную кровь: некоторые показатели надо смотреть именно в капиллярной крови... Кроме того, если для анализа требуется много крови, согласитесь, "выцедить" из пальца 5 мл не так-то просто, а из вены такой объем можно взять безболезненно.

"ЗОЖ": Обычно кровь надо сдавать непременно натощак...

А.Р.: Не всегда. На гормоны можно сдать, плотно отобедав. Однако биохимический анализ зависит от питания: если человек перед сдачей крови позавтракал, все без исключения показатели изменятся. В первую очередь глюкоза и липиды. Эти анализы надо брать строго натощак.

"ЗОЖ": Как часто можно сдавать кровь на анализ?

А.Р.: Все строго индивидуально. Если у человека повышен уровень глюкозы, чуть ли не каждый месяц — пока ему не подберут адекватную терапию. А при сахарном диабете больной самостоятельно трижды в день проверяет кровь специальным тест-анализатором. Сдавать кровь не опасно – от такой ее "потери" никто не умрет.

Замечу, однако, анализ сам по себе, как правило, не очень информативен, его всегда необходимо интерпретировать в контексте общего состояния здоровья, эндокринной системы, веса, роста, наследственности, истории болезни человека... Хорошо, если врач установит пациенту какие-то ориентиры. Например, при низком гемоглобине порекомендует женщине делать анализ перед месячными и самой следить за этим показателем. Врач не заинтересован, чтобы как-то избыточно обременять пациента своими консультациями. Другое дело, надо объяснить, что такое ложно-положительный результат и почему не следует переживать по этому поводу.

"ЗОЖ": А что такое ложно-положительный результат?

А.Р.: К примеру, низкий гемоглобин часто бывает у женщин после месячных, а они, не зная этого, впадают в панику. Вообще очень опасно заниматься самодеятельностью при сдаче анализов. У меня была пациентка, которая по собственной инициативе сделала онкомаркеры, и они показали положительный результат. Такое бывает, к сожалению, онкомаркеры не слишком надежны. Их назначают, когда у человека подозревается высокий риск рака, если в семье уже у кого-то было онкологическое заболевание. Так вот, та пациентка потратила два года жизни и кучу денег на всевозможные обследования, чтобы отыскать в себе рак. При этом никакой онкологии у нее не было.

"ЗОЖ": На показатели крови влияют некоторые лекарственные препараты. Как их учитывать?

А.Р.: Да, есть лекарства, которые необходимо принимать под строгим контролем анализа крови. В частности, препараты, назначаемые при заболеваниях щитовидной железы – гипертиреозе: там важно смотреть количество лейкоцитов, поскольку лекарства в большинстве случаев их подавляют. Если же пациент принимает какие-либо препараты самостоятельно, перед сдачей анализа надо поставить в известность врача – он должен это непременно знать.

"ЗОЖ": А что должен знать человек, чтобы кровь была в норме?

А.Р.: Самое главное – полноценное питание. Например, низкий гемоглобин бывает у вегетарианцев, впрочем, здесь скорее философия, нежели медицина. Понижен он и при недостатке белка. Если не хватает молекулярного железа, надо есть яблоки.

При популярных сейчас диетах люди часто едят курагу, которая содержит много калия. К слову, входит он и в состав ряда биодобавок. Но, если человек страдает почечной недостаточностью, уровень калия в крови у него и так очень высок. Это надо иметь в виду, садясь на диету с курагой, а также обязательно смотреть наличие калия в составе биодобавок. Потому что больные умирают не от почечной недостаточности, а от остановки сердца, высокого уровня калия в крови.

"ЗОЖ": Как изменились исследования крови за последние годы?

А.Р.: К чести нашей медицины, мы здесь на высоте — появились полимеразные цепные реакции, которые позволяют диагностировать многие заболевания без проведения дополнительных обследований. Например, чтобы уверенно поставить диагноз вирусного гепатита С, раньше делали пункцию печени, чтобы выявить язву желудка — гастроскопию. Или устанавливали диагноз иммунологическим путем.

Дело в том, что, когда вирус попадает в организм, последний вырабатывает защитные молекулы, и по их наличию определяли заболевание. Но вирус мог уже исчезнуть, если организм сумел его победить. Однако защитные молекулы оставались, и зачастую лаборанты ошибались, полагая, что вирус тоже по-прежнему "плавает" в крови.

Сегодня на основе полимеразной цепной реакции удается поймать не молекулу, а сам вирус, в частности, гепатита, СПИДа, герпеса, микроб хеликобактер пилори, вызывающий язвенную болезнь.

Появились также экспресс-методы для определения уровня гормонов щитовидной железы – это делается сейчас в любой поликлинике в течение дня. В домашних условиях широко используется экспресс-диагностика уровня сахара в крови. Такие же анализаторы есть для определения холестерина, креатинина, кардиоферментов. Но, обращаю внимание, все они —для хронических больных. Здоровому человеку пользоваться этими приборами совершенно ни к чему.

"ЗОЖ": Последний вопрос, Андрей Геннадьевич, в каких случаях не следует идти в лабораторию?

А.Р.: Если предстоит сдавать кровь на ферменты печени, а накануне был алкогольный "эксцесс": у любого здорового человека, который выпил много водки, они будут повышены. И если врач не знает такой предыстории, то расценит полученный анализ как возможный гепатит. Кстати, многие показатели крови изменяются после приема спиртосодержащих напитков. На некоторые параметры может повлиять и хронический стресс. Тем не менее клинически значимо кровь не изменится.

И ЗАБУДЕТЕ, ГДЕ У ВАС НАХОДИТСЯ СЕРДЦЕ

Сначала немного истории.

Мне 67 лет. Ленинградка. Но в 20 лет пришлось уехать из моего любимого города в далекую Среднюю Азию, и большую часть своей жизни я прожила в Алма-Ате. Окончила институт, потом семья, дети. Очень полюбила горы. Они-то мне и давали здоровье.

Но дети выросли, уехали в Россию, и я осталась одна. Ничто меня уже в Казахстане не удерживало, и я решила вернуться на свою родину.

В декабре 2004 года я прилетела в Питер, а через полгода у меня случился гипертонический криз. Кстати, гипертонией я не страдала. Оказалось, пагубно сказалась перемена климата. Легла в кардиологию на обследование.

Не буду перечислять диагнозы, которые мне там поставили, потом их как бы сняли, но стало ясно, что надо лечить сердце и сосуды головного мозга. И вот в течение года чего я только не перепробовала. Признаюсь, успехов особых не достигла. Но, видно, пришло время, и я вспомнила, что в "ЗОЖ" где-то был опубликован материал профессора Неумывакина о дыхании в связи с болезнью сердца. "ЗОЖ" я выписываю четыре года и составляю картотеку по всем болезням, поэтому найти было не сложно. Это "ЗОЖ" № 18 за 2003 год.

Иван Павлович в статье "Спасение утопающих" пишет: "...ИБС, после инфаркта, инсульта, гипертонии... а ведь все эти заболевания поддаются лечению без лекарств". Дальше идет перечень упражнений, и в конце: "2-й тип дыхания. Чуть вдохнуть, немного выдохнуть и задержать дыхание, насколько сможете. Задержка дыхания на выдохе до 30, 45, лучше 60 секунд. Но таких секунд за сутки вы должны набрать до 30, 45, а лучше — 60 минут. Только после этого вы начнете забывать, где у вас находится сердце".

Ну вот я и принялась дышать по Неумывакину. Только так: вдох—выдох—задержка (после выдоха), как смогла долго. Облегчение почувствовала уже через 2-3 дня. Так дышу уже около месяца, 30-35 минут утром и 30-35 минут вечером, без перерыва, каждый день. Помогает! Как будто открыла именно тем ключом дверь к здоровью.

Кроме дыхания, читаю настрои Г.Н. Сытина. В книге "Здоровое сердце" — 31 настрой (аритмия, брадикардия, гипотония, на устойчивость артериального давления и так далее).

Уже появилась надежда справляться с головной болью, легче переносить атмосферные изменения, лечить сердце, голову. Многие рецепты от этих болезней из "ЗОЖ" применяю, кроме этого. Но главное — дыхание.

В каждом номере в рубрике "Отзовитесь!" люди просят помощи от этих болячек (сердце, голова, давление). Попробуйте и вы так дышать.

Напоследок хочу пожелать всем здоровья. Ищите свои пути к здоровью, не ленитесь, не идите на поводу у болезни, боритесь — и вы справитесь и победите болезнь. Будьте счастливы.

Адрес: Митиной Ирине Александровне, 188684 Ленинградская обл., Всеволожский р-н, р.п. Дубровка, ул. Ленинградская, д. 8а, кв. 17.

ЕСЛИ ВЫ НАДОРВАЛИ ЖИВОТ

От надрыва живота бывают очень неприятные последствия: боль в животе, боли в паху справа и слева, изнуряющий понос, знаю случаи оперативного вмешательства. Это заболевание может преследовать вас всю оставшуюся жизнь. Как помочь себе и другим?

Моя мама надрыв живота называла парушэнием (по-белорусски). Это когда расположенный в пупке золотничок под действием тяжести опускается ниже своего места (ниже пупка). Мама владела методом излечения этого недуга. Вся округа обращалась к ней за помощью.

Она укладывала больного на кровать (без подушки), на спину, руки вдоль туловища, за голову закладывать нельзя, живот освобожден от одежды.

Крестилась, читала молитву и мизинчиком водила вокруг пупка. Живот смазывала вазелином (чуть-чуть), если был. Складывала две руки рядом (получалось 8 пальцев, большие пальцы не участвуют, они внизу). Пальцы сгибала под большим углом и запускала их в мышцы над лобком. Не отрывая, довольно чувствительно надавливая, двигала руки к пупку и фиксировала (останавливалась) секунд на 5-7 в самом пупке, как бы закрепляя "золотничок". По этой дорожке под пальцами нащупывался ниже пупка пульсирующий опущенный золотничок. Задача врачевателя — поставить его в центр пупка. Таким же образом она поступала справа и слева от центра живота. И все повторялось несколько раз.

Потом на пупок мама клала средних размеров клубок шерстяных ниток. Сам больной крепко прижимал клубок руками, как бы вдавливая его в свое тело. Было больно, но боль постепенно отступала. Так он лежал с клубком минут десять. Мама учила больного правильно вставать: не навзничь, а на бочок. Сначала надо повернуться на бок, свесить ноги и только тогда встать. Больной приезжал еще 2 раза и становился практически здоровым.

Врач в одном из санаториев — "Ессентуки" колдовала надо мной точно так же, только вместо клубка ставила на пупок небольшой кусочек хлеба с воткнутыми наклонно к краю и в центре 6-7 спичками, зажигала их и накрывала пол-литровой стеклянной банкой на 5-7 минут. Сделала 6 таких процедур. Вставала я тоже на бок. И буквально от одного сеанса боли в паху исчезли.

Поднимать живот можно самому себе, желательно на ночь. Только рядом с собой нужно поставить стул и положить все необходимое: вазелин, кусочек хлеба со спичками, пол-литровую банку и чем-нибудь потом накрыться. Руки за голову не закладывать, лежать после процедуры на спине не менее 30 минут.

Я научилась от мамы этому методу, мои дочери также могут оказать помощь. Лечу своих дачных соседок, научила их самим помогать себе.

Если этот недуг принял хроническую форму, надо носить бандаж. Тут тоже есть свои секреты: бандаж надо застегивать, когда вы еще в постели, не вставали. Тогда все органы находятся на своих местах. Вставать надо опять-таки на бок.

Где-то читала, что опущение органов происходит от недостатка кремния. Его много в неочищенном овсе, надо пить отвары (1 стакан овса на 1 л воды, варить до мягкости на небольшом огне 30 минут). Пить вместо чая. Через пару недель вы почувствуете силу в теле. Это проверено на себе. Можно использовать горец птичий (желательно в свежем виде). Съедать по 2-3 ст. ложки сырых ли-

стьев, запивать маслом растительным, пить активированную кремнием воду.

Буду рада, если редакция расскажет об этом методе и люди смогут им воспользоваться.

А теперь ответ для Лизы Янгировой из Ханты-Мансийского АО ("ЗОЖ" №3 за 2006 год) по поводу запаха изо рта.

Если у вас здоровые зубы, причину запаха изо рта ищите в миндалинах. Скорее всего там поселился патогенный стафилококк или стрептококк. Особенно стафилококк дает очень неприятный запах. Попробуйте обратной стороной чайной ложечки надавить на миндалины и удалить гной. Мышцы рта напрягите. Если не получится, поступите следующим образом. Приготовьте 20%-ный раствор лимонной кислоты (2 пачки по 10 г растворите в 100 мл кипяченой воды). Карандашом с ваткой на конце обрабатывайте миндалины, слегка надавливая на них. Каждый раз ватку меняйте на свежую. Так проделывайте 3-4 раза за день. Будет кисло, надо потерпеть, целый час после обработки не пить и не есть. Когда вы вылечитесь, баночку с лимонной кислотой поставьте в холодильник. Целых 6 месяцев она будет нормальной. Когда появится осадок, замените на новую.

Если есть облепиховое масло, макайте карандаш с ваткой в него и обрабатывайте горло. Масло облепихи задерживает рост золотистого стафилококка, стрептококка и других болезнетворных микробов. Ст. ложку масла взять в рот под язык и держать, сколько сможете.

Можно полоскать рот (почаще) шалфеем, ромашкой, чередой, эвкалиптом, раствором пищевой соды (1 ч. ложка на стакан воды с 2-3 каплями йода). На основе эвкалипта есть эффективное средство хлорофилит (продается в аптеке). Поступите по инструкции.

Запах может быть и от хронического бронхита. Если такой недуг есть, попейте отхаркивающие травы (отвар сосновых почек, мать-и-мачеху, багульник и др.). Посещайте при этом, если возможно, сауну раза два в неделю.

Эффективное средство — настой из хрена. Этот метод я проверила на себе. Грипп дал осложнение — миндалины увеличились до размеров крупного боба, слюну невозможно было проглотить. В холодильнике стояла баночка магазинного хрена. Дочь приготовила следующий раствор: 2 ст. ложки хрена смешала в пол-литровой баночке с кипяченой остуженной водой до 2/3 объема. раствор размешала и дала постоять 2 часа. Я часто полоскала рот. Через 2 дня мое самочувствие было нормальным.

На ночь обязательно чистите зубы. Зубную щетку обдавайте каждый раз крутым кипятком, после каждого приема пищи полощите рот.

И еще. Сходите к врачу и попросите дать направление в санэпидемстанцию, чтобы сделать анализ на микрофлору и на чувствительность этой микрофлоры к антибиотикам. Вот такой чувствительный антибиотик и пропейте (посоветуйтесь с врачом).

Буду рада, если мои советы кому-то помогут.

В борьбе с судорогами использую аптечную гепариновую мазь. Намазываю ноги от пальчиков до коленей и под коленом тоже 2 раза в день утром и вечером (надо 3). Уже на второй день наступает облегчение. Измазываю весь тюбик и надолго забываю о судорогах.

Адрес: Ялуго Надежде Тимофеевне, 210015 Беларусь, г. Витебск, Московский пр-т, д. 9, кор. 1, кв. 77.

А ВДРУГ БЕРЕЗОВЫЙ ДЕГОТЬ...

Огромное поголовье домашней птицы подвергается сейчас уничтожению из-за боязни распространения "птичьего гриппа". Жаль безвинную птицу, да и огромный убыток в нашем народном хозяйстве от такой меры.

Мне вспомнилось народное средство борьбы с не менее страшными болезнями, такими,как холера, чума, тиф и оспа. В период Гражданской войны (1919—1920 годы) эта эпидемия охватила сибирские города и села. Вымирали семьями и поселениями.

Моя мама, имея семью в 15 человек, увидела сон, будто спасет от напасти березовый деготь. Она стала смазывать воротники одежды, косяки дверей дегтем и давала всем его на ночь по 1-2 капли на стакан кипяченого молока.

Ни один человек в семье не заболел. По совету мамы стали его пить и другие сельчане станции Кабаклы Новосибирской области. Эпидемия на станции прекратилась.

В 1971 году я отдыхала в пансионате "Пресноводное", под Керчью. Вспыхнула эпидемия холеры. Все было залито хлоркой. В пищу добавляли лимон. Люди заболевали. Нас "посадили" на карантин. Я попросила моряков привезти нам из Керчи деготь. Ни один человек не заболел. Мы, отдыхающие, отделавшись легким испугом, благополучно вернулись домой.

Я думаю, а нельзя ли вместо дорогостоящей вакцины попробовать добавлять в пищу птицам березовый деготь? А вдруг да поможет!

Я всю жизнь в аптечке имею флакон с дегтем, на всякий случай.

Адрес: Давыденко Александре Алексеевне, 192242 г. Санкт-Петербург, ул. Бухарестская, д. 23, кор. 1, кв. 922.

"ЗОЖ": Ну, а что? Почему бы и не попробовать? А вдруг?.. В конце концов, открытия нередко делают те, кто не знает, что в данной области открыть уже ничего невозможно.

ВАРИКОЗ? ПОПРОБУЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ФИЛАТОВУ

Я вам писала в 2005 году, но, видимо, пока не "пришла пора" моего письма, что и к лучшему: я чувствую, что там много лишнего. Однако в нем есть ценное, ради чего я вам и написала: речь идет о лечебном упражнении для ног при варикозе по Филатову.

На всякий случай еще раз опишу это упражнение, которое рекомендовал мне ангиохирург на "всю жизнь" (независимо от того, буду ли я делать операцию или нет).

"Лежа на спине с приподнятыми ногами на высоту 50 см (ноги лежат на подставке, брюшной пресс расслаблен), сделать 120 движений стопами вверх и вниз в максимальной амплитуде (счет в одну сторону). Встать и постоять 2 минуты. Вновь лечь и повторить 120 движений стопами. Встать и постоять 3 минуты. Третий раз лечь и повторить 120 движений стопами, после чего встать и походить. Повторять 2 раза в день (утром и вечером). Количество повторений?.. Оно должно быть одинаковым, определяться самочувствием и возможностями

больного, как при отдыхе в 2 минуты, так и в 3. Постепенно число повторений можно довести до 120 движений в каждом подходе".

От себя добавлю: после выполнения этого упражнения снимается боль, ноги становятся "легкими".

Адрес: Бабошиной Е.В., 119167 г. Москва, ул. Раменки, д. 11, кор. 2, кв. 343.

80 МНЕ НИКТО НЕ ДАЕТ

Вы как-то просили меня рассказать, как я дожила до 80 лет.

В 1982 году, 15 февраля, я похоронила мужа и 27 февраля — маму. 6 мая — младшего брата, 25 мая — среднего. Я в семье была старшей. За 4 месяца поставила 4 памятника, и у всех одна болезнь — рак. Что мне оставалось делать? Жить не хотелось. Я взяла бутылку и пошла на кладбище, чтобы там остаться. Но, как видите, не осталась. Начало темнеть, и мне стало страшно. Подобрал меня один знакомый шофер и привез в "Скорую". Потом — больница. Выйдя из больницы, я встретила заведующую аптекой. Мы были близко знакомы. Она и говорит: "Луиза, как мне жаль тетю Маню". И дала мне рецепт, которым я пользуюсь 24 года. Делаю 3-литровую банку весной и 3-литровую банку осенью. Он вроде бы противораковый, но и лечит многие болезни, в том числе грипп, ангину и вообще стимулирует организм, увеличивая жизненные силы.

200 г шиповника
пачка сосновых почек
пачка тысячелистника
пачка календулы
5 г полыни

Все заливается 3 л кипятка, настаивается 2 часа на паровой бане. Полученный состав заворачиваю в одеяло на 24 часа, потом процеживаю и добавляю в ту же банку:

100 г бифунгина (чага)
100 г сока алоэ
500 г меда
250 г спирта или хорошего коньяка

Банку ставлю на 48 часов в темное холодное место. Принимаю 2 недели по 1 ч. ложке за 30 минут до еды. Далее по 1 ст. ложке 3 раза в день. Впрочем, уже не пью ложками, разливаю по бутылкам, убираю их в холодильник и пью каждый раз по глотку из горлышка.

Это не все. Беру 1 кг лимонов, 1 кг сахара, перекручиваю на мясорубке, раскладываю в баночки. Каждый день покупаю кефир, обычно в 8 часов вечера наливаю в бокал, туда кладу 3 ч. ложки с верхом лимона и выпиваю. Точно так же делаю утром. Наконец, готовлю еще питательную смесь.

1 кг кураги
1 кг изюма
250 г грецкого ореха

Все прокручиваю на мясорубке и добавляю 500 г меда. Это мой завтрак и ужин, и так — опять-таки 24 года — не пропускаю ни одного дня.

Кроме всего сказанного, каждое утро — легкая зарядка.

9 декабря я отпраздновала свой юбилей, но 80 никто не дает, ибо выгляжу не более чем на 65.

Пишите, я всем отвечу.

Адрес: Вишняковой Л.А., 656922 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Новосибирская, д. 16, кв. 31.

КАК ВЫХОДИЛ ПЕСОК, Я НЕ ЗАМЕТИЛ

У меня возникли сильные боли в животе. Пришлось вызывать "скорую". Оказалось — почечные колики. После УЗИ стало ясно, что одна почка не работает совсем, закрыта камнем. Меня направили к хирургу. Очень мне не хотелось ложиться на операцию, и я попросил своих племянниц, которые ходили на курсы медсестер, хоть что-то разузнать про эту болезнь. Они задали вопрос своему преподавателю, и на следующий день я получил такой совет. Нужно взять лимоны средних размеров , выжать из них сок и пить следующим образом: первый день — из одного лимона, второй — из двух, третий — из трех, четвертый — из четырех и так до 7 штук в день. Потом обратный отсчет. После семи — 6, затем — 5,4,3,2,1. Всего 49 штук.

В большую кружку наливал воду, ставил на огонь, доводил до кипения, бросал туда лимон и давал ему 2 минуты покипеть. Вынув, разрезал пополам и выжимал в стакан. Пить надо через трубочку, чтобы кислота не попадала на зубы. Когда приходилось принимать сок более двух лимонов, я пил не сразу, а в течение дня через равные промежутки времени.

Вскоре боли прекратились. А как выходил песок, я и не заметил. Только однажды во время мочеиспускания услышал легкий стук и обнаружил небольшой камешек.

Было это более десяти лет назад. С тех пор почки меня больше не беспокоили. Правда, в прошлом году повторил эту процедуру еще раз.

Недавно мой знакомый рассказал, что его тете с таким же диагнозом удалили почку и теперь она инвалид. Вот я и решил описать этот случай. Вдруг мой опыт кому-нибудь поможет обойтись без операции.

Адрес: Пастушенко Вячеславу Сергеевичу, 344091 г. Ростов-на-Дону, ул. Каширская, д. 8/4, кв. 40.

ЦЕЛЕБНЫЙ УКУС ПЧЕЛЫ

С моей тогда десятилетней дочерью Олей случилось несчастье. Она отдыхала в пионерском лагере и во время купания начала тонуть. Понятное дело, испугалась. В результате парез правой стороны лица, глаз не закрывался, рот на боку, нос косой.

Пролежала в больнице, съездили на курорт, даже по разным знахарям ходили — сдвигов никаких. Дед у нас был пчеловод. Он вспомнил, что читал статью о лечении укусами пчел. Стали с этим вопросом обращаться в больницы, но везде получили отказ: дескать, этот метод у нас не практикуется.

Решили освоить пчелоужаливание самостоятельно. Предварительно проверили, нет ли у Оли аллергии на пчелиный яд. Ужалила ее пчелка в предплечье, вроде нормально. Мы тогда не знали, как правильно это делать, и сажали пчел, начиная от оси, проходящей через нос. Сначала одну, через день — две, потом три, затем каждый день по 3 пчелы. И так — в течение 7 дней. Только после узнали, что пчел надо ставить по тройничному нерву — начиная от уха в направлении глаза, носа, рта.

Улучшение наступило быстро. На второй день зашевелился нос, ожили губы, стал закрываться глаз. Радость была бесконечная. Причем дело было в декабре, а в это время у пчел яд менее эффективен.

Врачи поверить не могли, что болезнь практически бесследно прошла. Сейчас Ольга давно взрослая. У самой двое детей. И все у нее благополучно. Буду рада, если наш опыт кому-либо поможет.

Адрес: Кравченко Марии Федоровне, 654054 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Запсибовцев, д. 12, кв. 55.

ЭТО НЕ СКАЗКА, ЭТО НЕ СОН, ОТЛИЧНО СТИРАЕТ НАШ «УЛЬТРАТОН»!

Специалисты говорят, что «УЛЬТРАТОН» отстирывает **не менее 88 %** грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях **до 98 %.** Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. В него специально обращалась фирма-изготовитель, чтобы развеять сомнение недоверчивых. Превосходный результат, не правда ли? Почти то же самое, что стирать руками или щеткой.

А если к этому добавить, что «Ультратон»: ***практически не разрушает структуру ткани; потребляет, как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, то он не займет много места и не утянет Вас, потому что весит, как маленькая бутылка газировки.***

Специалисты фирмы «Невотон» постоянно работают над усовершенствованием «Ультратона», и вот подарок для покупателей, теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не надо идти в специальный центр, достаточно включить устройство в розетку, и оно само, без Вашего участия произведет самодиагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких как: PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного 1 год.

Все вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены! Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения.

И помните: чудес не бывает! Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

Смысла нет отнимать у Вас время и описывать преимущество этого маленького чуда, пусть за нас скажут те, кто уже купил устройство «УЛЬТРАТОН».

Людмила Н.
Читинская обл.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Очень Вам благодарна, что Вы мне отправили «Ультратон» – это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с Вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных Ваших вещей, которые создали Ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы «Ультратона» очень довольна, рекламирую Вашу продукцию в своем селе. Многие просят от их имени написать Вам и сделать заказ, уже восемь заявок я Вам написала и думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына-студента.

Лидия И.
Владимирская обл.

Уважаемые товарищи отдела «Товары–почтой». Я преклоняюсь перед Вами за Ваше изобретение. «Ультратон» – это очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу Вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын, инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери на годовщину свадьбы. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывший врач, работала на «скорой помощи» много лет. Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свиданья.

Зинаида А.
Приморский край.

Добрый день! Хочу поблагодарить Вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь, и носить их после стирки одно удовольствие. Стирка не отнимает много времени, как раньше, и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу Вас выслать еще две машинки. Всего Вам доброго и до свиданья.

Светлана А.
Свердловская обл.

Уважаемый руководитель!!! Я получила от Вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу Вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей, и я хочу ей облегчить ее труд и заодно порадовать. У нее день рождения, и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила и ей понравилось. Прошу срочно выслать еще одну машинку.

Игорь Л.
Московская обл.

Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое белье в дорогой стиральной машине, так это для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вида. Пришлите еще один «Ультратон» для подарка моей сестре.

Заказать наложенным платежом УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: 302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 (МАЙ), отдел «Товары–почтой». Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья. Предложение действует только на территории РФ

Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77.

Сайт: **www.zacaz.ru** Эл. почта: **med@ortes.ru**

Для жителей Украины – (057) 755-27-76 стоимость УСУ «Ультратон» 285 гривен.

Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с Законом РФ «О защите прав потребителей».

ОТ ПРЕСНОЙ – К УЛЬТРАПРЕСНОЙ

Все мы знаем, что на 80% состоим из воды, но относимся к этому не более как к занимательному факту. Между тем это ключ к пониманию простой истины: самым естественным, эффективным, безопасным и доступным, в общем, лекарством №1 от большинства болезней для нас является вода! Вот так, практически одновременно, заявили сразу два серьезных исследователя — академик Российской академии естественных наук Владимир ФЕДОРОВ и американец Фирейдон БАТМАНГХЕЛИДЖ, предложив свои способы оздоровления с помощью H_2O. Один из них провозгласил: “Вы не больны — у вас жажда” — и на этом основании показал возможность избавлять от серьезных недугов. Другой научно подтвердил возможность лечения особой водой многочисленных хронических заболеваний. Но и это еще не все. Известный исследователь и целитель из города Сочи, биолог,кандидат сельскохозяйственных наук Геннадий Алексеевич ГАРБУЗОВ, обобщив их опыт, сделал в новом для медицины направлении еще один шаг вперед. Он выявил механизм, который восстанавливает полноценную жизнедеятельность клетки — основы всего живого. Естественно, тоже с помощью воды. Так что постепенно организм сам избавляется от тяжелых и застарелых недугов. Это кажется почти неправдоподобным. И поэтому в гости к Геннадию Гарбузову с интересом, сомнениями, надеждой и затаенным недоверием отправилась корреспондент “ЗОЖ” Татьяна Шибакова.

“ЗОЖ”: Казалось, что уж о воде-то, Геннадий Алексеевич, мы знаем все. Неужели сейчас, в начале XXI века, она открылась нам по-новому?

Геннадий ГАРБУЗОВ: Какую воду мы знаем? Обычная питьевая лечебным эффектом не обладает. Более того, та, что течет из крана, не годится для питья, поскольку в ней высокая концентрация солей железа, соединений хлора. Она буквально подтачивает здоровье, являясь источником многих хронических болезней. Мы же пьем ее десятилетиями, чем сами себя загоняем в угол. Частично ее можно очистить, дать отстояться. Но концентрация солей все равно останется высокой, не меньше 200 мг/литр. И лучшего результата отстаиванием не достигнуть.

Природные минеральные воды, которые за счет естественной ионизации оживляют наши внутренние резервы, заряжают энергией, облегчают некоторые болезни, все же от “хроники” не избавляют, свои недуги мы с курорта увозим обратно. Так что слишком уповать на природные минеральные воды не приходится. А цель — не слегка, а радикально усилить лечебный процесс, справиться с хроническими болезнями, одолеть тяжелую патологию. Поэтому нужно такое средство, которое бы давало высокую отдачу. И я всегда искал такое. Им оказалась в определенной степени ультрапресная, не содержащая солей и минералов, сверхдистиллированная вода. Именно она имеет выраженный лечебный эффект.

“ЗОЖ”: Но дистиллированную воду называют не иначе как мертвой! Только Поль Брэгг, который 15 лет назад открыл для нас “чудо голодания”, писал, что всю жизнь пил дистиллированную воду. Так в российских изданиях наши врачи даже давали примечание, что он был не прав.

Г.Г.: Да, Поль Брэгг пил дистиллированную воду, а его дочь лечила ею, в частности, глазные болезни и имела хорошие результаты. К сожалению, эту информацию научная элита пропустила мимо ушей. Умозрительно были сделаны заключения, что мы тем самым якобы вымываем нужные организму соли, даем лишнюю нагрузку почкам. И нам сверху привили это же недоверие. Так официальная медицина и осталась стоять на фальшивом пути. Большинство целителей также плавает в своем непонимании.

Только благодаря исследованиям дистиллированной воды в НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды им. А.Н. Сысина РАМН был сделан прорыв. И уже научно подтвердил хорошие результаты излечения хронических заболеваний. Но это только первый шаг. Я уверен: за методом лечения без лекарств будущее. Вот один лишь пример. Раковые больные, у которых клетки уже сильно повреждены. Уму непостижимо, как простая вода справляется с такой патологией! Будет, будет революция в этом деле!

“ЗОЖ”: В чем же ценность ультрапресной воды? Как она действует?

Г.Г.: Она обладает исключительной проницаемостью. Свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов, бактерий, аллергенов, то есть активизирует все внутренние процессы, увеличивает функциональную активность клеток и восстанавливает их нормальную работу.

Клетка — сложный механизм, который питается, дышит, что-то синтезирует, избавляется от продуктов жизнедеятельности. Если организм здоров, в нем до распада на воду и углекислый газ происходит полный обмен веществ. Но чаще всего, вследствие нашего нездорового образа жизни, этого не случается. Как машина с неисправным мотором и на плохом топливе коптит и чадит, так и организм загрязняется токсинами, альдегидами, спиртами, кетонами... Из-за неправильного питания, стимуляторов вроде кофе и чая, отравления лекарственными препаратами мы все сейчас испытываем токсикационный стресс. Практически у всех дисбактериоз кишечника, поэтому перегружена печень, а значит, с повышенной нагрузкой работают почки. На клеточном уровне это выглядит так. Клетка вынуждена менять метаболизм, приспосабливая, так сказать, свой стиль жизни к загрязненной среде. Естественно, жизнь клетки в таких условиях неполноценна. Она сама себя отравляет, дряхлеет, чахнет и дает полезную выработку не 100%, а только, допустим, 20%. Она уже потребляет мень-

ше кислорода, больше и больше выделяет промежуточных веществ, которые скапливаются на мембранах клеток и в межклеточных пространствах. То есть перед нами полная картина усиленного метаболического загрязнения. Окислительно-восстановительный потенциал в крови меняется, кислотно-щелочной баланс нарушается, у кого-то начинаются астматические процессы, у кого-то склеротические и так далее. В общем, мы становимся "хрониками", носим свои болезни по 20-30 лет, и официальная медицина ничем не может нам помочь. Например, с возрастом в организме происходит гормональный дисбаланс. Врачи сразу же прописывают искусственные гормоны. Это приводит к тому, что функция организма угасает совсем. Или аллергия. С помощью медикаментозных средств ее загоняют в угол, не понимая даже, откуда она взялась. А все началось с нарушения процессов метаболизма в клетке.

Заставить полноценно работать клетку может только ультрапресная вода. С ее помощью мы ускоряем процесс промывки, очищения клеток. Приток воды в клетку усиливается, и вся система запускается. Клетка возвращается к своим строго заданным функциям. Если мы активизировали метаболические процессы в клетках, восстанавливается и выработка нужных ферментов, гормонов, а значит, приходят в норму прежние функции организма на всех уровнях.

"ЗОЖ": Можно ли говорить о конкретных заболеваниях, которые лечатся "простой водой"?

Г.Г.: Это лучшее средство для борьбы с любой хронической патологией: отложениями солей, ожирением, почечнокаменной болезнью, астмой, панкреатитом, холециститом и многими, многими другими. Она незаменима при токсикозе беременных, отравлениях, отеках, воспалительных процессах. Я убедился в хороших результатах при онкологии. В общем, пить ее надо всем. Лечебные свойства обычно проявляются при приеме не менее 500 г в день: стакан утром натощак и стакан вечером, через 2-2,5 часа после еды. При тяжелых заболеваниях принимают до полутора литров в сутки. Пьют воду по стакану-полтора за 30 минут до еды и через 2-2,5 часа после еды, в общем на пустой желудок. Признаки улучшения здоровья начинаются через несколько месяцев.

А еще лучше заменить всю принимаемую жидкость на ультрапресную воду, отказавшись от кофе, чая, компотов и так далее. Чай и кофе вообще должны быть выведены из рациона, если, конечно, мы хотим быть здоровыми. Во-первых, это кипяченая вода, структура которой разрушена. Во-вторых, рано или поздно положительные свойства чая уходят, а затем станут действовать отрицательно. Физиолог Павлов назвал эту фазу парадоксальной. Когда чересчур много хорошего, то это переходит в свою противоположность. Чай нельзя пить каждый день, хотя бы потому, что в основе его "мертвая", кипяченая вода. А вот воду нужно пить постоянно, всю жизнь.

Однако при очень серьезных заболеваниях прием ультрапресной воды должен сочетаться с приемом гипертонического раствора по особой схеме, о чем мы поговорим позднее.

"ЗОЖ": Есть ли такая вода в природе?

Г.Г.: Практически лишена минерального осадка дождевая и снеговая вода, однако пить ее нельзя. Сейчас уже практически не бывает экологически чистых осадков. Даже у нас на Кавказе в снегах горных вершин находят следы кислотных дождей. Ее можно извлечь разве что из айсбергов, где она в виде льда сохранялась чуть не миллионы лет. Такую воду продают.

Ультрапресной водой также является роса. Та самая, которая ранним летним утром всего на несколько часов покрывает землю. О ее целебных свойствах хорошо знали в народе. Был даже праздник Росенник, в который было принято кататься по росной траве, умывать и поить росой больных. Болгарская целительница Ванга рекомендовала пропитывать росой простыню и обертывать больного. Есть тибетский рецепт лечения язвы: в высокогорье больной слизывал с травы росу в течение недели. Хождением по росе лечат даже грибковые заболевания ног.

"ЗОЖ": Как получить такую воду? Можно ли ее приготовить в домашних условиях? Вы можете научить нас готовить ультрапресную воду?

Г.Г.: Для приготовления воды нужно иметь дистиллятор, его можно приобрести в магазине медицинской техники. Можно использовать самогонный аппарат, который найдется дома у многих. С его помощью успешно выпаривали спирт, а теперь можно выпаривать воду. Воду нужно собирать в стеклянную посуду, которая должна быть идеально чистой. Можно, в конце концов, купить дистиллированную воду в аптеке, где она есть всегда и стоит недорого.

"ЗОЖ": И все? Можно пить?

Г.Г.: Нет, нет, это пока всего лишь дистиллированная вода. У нее общего с природной росой или водой ледников и айсбергов — только то, что она освобождена от солей и минералов. Это еще не та целебная вода. Это еще неполноценная, "однорукая" вода. Ее надо еще доделывать. Ее главный недостаток — что она кипяченая. А мы уже знаем, что кипячение разрушает структуру воды, делает ее мертвой. И от столь негативного свойства надо избавиться. Знаете, как? С помощью замораживания. Когда вы ее разморозите, это будет почти что вода высокогорных ледников. А чтобы сделать ее истинно живой и целебной, как роса на лугу, надо придать ей силу растений, находящихся в фазе роста, не меняя при этом ее химический состав. Знаете ли вы, что здесь огромную роль могут сыграть березовый листок, личинка пчелы, проросшая фасолина? Этому нас научила гомеопатия. Но и это еще не все.

Совсем недавно стала научным фактом способность воды воспринимать информацию: звуки, слова и даже эмоции, — и приобретать при этом самые разные свойства. Так что, используя результаты исследований знаменитого японского ученого и целителя Масару Ямото, мы легко можем придать воде лечебный эффект, оберегая ее от негативных и заряжая положительными "вибрациями".

Подробнее обо всем этом мы поговорим в следующей беседе — о "живой росе".

"ЗОЖ": Не только поговорим, но, надеюсь, с вашей помощью и научимся готовить ту самую "живую росу", которой вы лечите своих пациентов.

Геннадий Алексеевич Гарбузов готов ответить на все интересующие наших читателей вопросы.

Его адрес: 354002 Краснодарский край, г. Сочи, Курортный проезд, д. 74/1, кв. 26.

Телефон: (8622) 97-17-71.

УТРО НАЧИНАЕТСЯ С ГРИМАСЫ

Голова и шея, казалось бы, самые подвижные части тела. А вот и нет. Только дети без конца крутят головой, у них активная мимика, они не стесняются казаться смешными. Взрослые куда сдержаннее в движениях. Так что мышцы лица и шеи частенько застаиваются. Значит, и кровообращение хуже, а следовательно, питание кожи и волос. И причиной образования второго, третьего и следующих по счету подбородков является не только избыточная подкожная жировая клетчатка, но и слабость мышц. Причем дряблость кожи особо подчеркивает подбородочное изобилие. Так что голове и шее, помимо скудных повседневных движений, нужна дополнительная гимнастика. По просьбе корреспондента "ЗОЖ" Сергея Кифуряка ее предлагает читателям кандидат биологических наук Ольга ЗАЙКИНА.

Эту гимнастику лучше всего делать сразу после подъема с кровати. Кроме всего прочего, она позволит поскорее проснуться, взбодриться и почувствовать себя несколько моложе, нежели в момент пробуждения, который частенько соответствует поговорке: "Вечером молодежь, а утром не найдешь".

В утренней разминке движения энергичные, и им ничего не должно мешать. Если у вас длинные волосы, сколите их заколкой или стяните резинкой. Из одежды больше всего подойдет майка или футболка с широкой горловиной. Упражнения можно выполнять стоя и сидя. Если у вас проблемы с артериальным давлением (пониженное или повышенное), то лучше заниматься сидя и все движения выполнять плавно.

• Нежно похлопайте себя ладонью по щекам, по шее, по лбу, подбородку. Потом пробегитесь быстрыми пальчиками, как по клавишам. Такое каждодневное ласковое поколачивание, активизирующее метаболические процессы во всех слоях кожи и в поверхностных мышцах, — необременительный, но результативный уход за собой.

• "Шлифуйте" шею и плечи деревянным роликовым или пластмассовым массажером.

• Зажмите пальцами мочку уха, помассируйте ее, потом потяните вниз. Затем помассируйте все ухо — сверху донизу. То же самое проделайте с другим ухом, а можно и одновременно. В любом варианте — по 10 раз на каждое.

• Будем гримасничать, вовлекая все мышцы лица: широко открывайте и растягивайте рот, сузите его "ноликом", морщите и расправляйте лоб, водите носом, перемещайте челюсть. Дальше выдумывайте сами, ограничений нет. Начните хотя бы с двух минут, потом увеличивайте время этого упражнения, пока не надоест. Обязательно включите в игру и уши — оттопыривайте их руками, а кто умеет двигать ушами, непременно подвигайте ими.

И не бойтесь возникновения морщин! Такая гимнастика их не вызовет, она улучшит питание кожи. Механизм образования морщин иной: мимические возникают и углубляются в результате чрезмерных волнений и слишком серьезного отношения к событиям. А возрастные морщины определяются молекулярно-клеточными изменениями кожи.

• Откиньте голову назад, затем наклоните вперед — на максимальную амплитуду (если только это не вызывает у вас головокружения).

• Наклоните голову вбок к право-

Йога для всех

МЕДИТАЦИЯ: СПОКОЙСТВИЕ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). Сегодня мы поговорим о том, как с помощью медитации даже в самых сложных жизненных ситуациях научиться сохранять спокойствие и невозмутимость в течение всего дня.

"Здоровье – богатство, спокойствие ума – счастье. Йога указывает путь..." – говорил известный учитель йоги Свами Вишну-девананда.

Как же достичь спокойствия ума, то есть эмоционального и душевного равновесия? Как научиться целый день быть невозмутимым? Как сохранить это состояние в течение всего дня? И, наконец, как в конце дня избавиться от напряжения, расслабиться и спокойно уснуть?

Помогут занятия медитацией. Но они должны быть регулярными. Иногда мы с утра принимаем решение: весь день быть спокойными и рассудительными, а всем обидчикам отвечать строго и с достоинством. Но получается это далеко не всегда. Почему?

Так же как и мышцам, нашему уму, нашей психике нужна тренировка – ежедневная утренняя зарядка в виде медитации. Если мы начинаем утро с медитации, мы создаем фундамент ровного, спокойного состояния на весь день. И так же, как от регулярных занятий у нас укрепляются мышцы, в результате выполнения ежедневной медитации ум постепенно становится невозмутимым, мы укрепляем внутреннее равновесие. И тогда, что бы ни случилось в течение дня, нас уже трудно будет вывести из себя.

Сам процесс медитации – это отличная тренировка невозмутимости. Вот мы сели, закрыли глаза, дышим через нос, сосредоточились на участке под ноздрями, над верхней губой, настроились на дыхание, начали его наблюдать – внимательно, осознанно, непрерывно. Но не тут-то было... Появляются мысли, в памяти всплывают забытые мелодии, отвлекают звуки, которые доносятся откуда-то издалека, да и наша поза уже не кажется такой удобной. И вот

му плечу, потом к левому — тоже максимально.

• Вытяните шею по-гусиному вперед, затем втяните назад.

• Покрутите головой вправо-влево, затем 3 раза вправо до упора и 3 раза влево тоже до упора.

Упражнения 5-8 можно проделывать и с опущенными руками, и с поднятыми или сложив руки в замок на затылке. Каждое при этом повторяется не менее 10-12 раз.

Если сможете абстрагироваться от своего зазеркального лика и придирчиво не рассматривать себя, выискивая достоинства и недостатки, то, конечно, лучше гримасничать перед зеркалом. Тогда гимнастика для лица и шеи пройдет весело и легко. Этот "театр юного зрителя" позволит вам окончательно проснуться, даст позитивный заряд и настроит на активные действия — как физические, так и умственные.

УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ

Мне был 31 год, когда сорвала позвоночник. К врачу, конечно, не пошла, отлежалась дома. Только с тех пор в области позвоночника появилось чувство холода, как будто там всегда льдинка находится. Лет через десять здоровье начало разрушаться. Уколы, массаж, мануальная терапия помогали только на время. Давление прыгало, временами отнималась правая сторона. Диагноз: шейно-пояснично-крестцовый остеохондроз с корешковым синдромом. На приеме терапевт сказала: "У вас еще и артрит, отложение солей. Это неизлечимо."

В то время выписывала журнал "Физкультура и спорт". Там был вкладыш "Стадион здоровья", где читатели делились успехами в выздоровлении. Решила, что если другие могут себя вылечить, то и я сумею. Начала с диеты. Чай и кофе по рекомендации невропатолога давно не употребляла. А вот мясо, колбасу, рыбу, соль, сахар — всегда, и с удовольствием. Жареные пельмени хоть три раза в день! Как же тяжело мне пришлось! От сахара отвыкла быстро: насыпала в пол-литровую банку рафинада, поставила на кухонный стол. Организм просил: "Возьми кусочек". Но я отвечала твердо: "Не возьму". Через некоторое время опять: "Возьми кусочек". — "Не возьму".— "Ну, хоть один!"— "Ни одного!" В общем, победила. А вот с солью, колбасой, мясом и рыбой борьба шла длительная, изнурительная, с переменным успехом.

Иногда мне говорят: "У тебя сила воли, а у меня нет". Первое, что нужно, — это желание изменить себя. А желание пробуждает волю. Чем больше желание, тем сильнее воля. Так что наступило время, когда я уже не ела ни мяса, ни колбасы, ни рыбы, ни соли. Перестала ли страдать по этому поводу? Наверное, нет. Допустим, иду по улице, и откуда-то доносится такой вкусный мясной запах. Говорю себе: "Понюхала? Скажи спасибо!"

Постоянно внушала себе: "Мне все лучше и лучше. Завтра обязательно опять сделаю зарядку". А позвоночник сгибался совсем чуть-чуть, руками до колен почти не доставала. На даче грядки полола, лежа на боку, пылесосить и стирать могла только на коленях. Но тем не менее зарядку делала.

Сейчас, конечно, жить стало легко: ты уже управляешь желаниями— это мне не нужно, это вредно, без этого обойдусь! И вот результат. Устраиваясь на работу в военную организацию, проходила комиссию. Врач говорит: "Коснитесь пальцами рук пола". Коснулась ладонями. Врач удивленно спросила: "Сколько лет?" — "Пятьдесят восемь".

Какая это радость — управлять своим телом!

Адрес: Ивановой Алисе Ивановне, 690002 г. Владивосток, ул. Амурская, д. 12, кв. 55.

мы замечаем, что внимание переключилось. Нужно начинать сначала, вновь возвращать внимание к дыханию. Каждый раз мы стараемся сосредоточиться на дыхании как можно дольше. Дышим естественно, не пытаемся контролировать дыхание, ведь это не дыхательное упражнение. Мы просто сосредоточены на естественном потоке дыхания. Наблюдаем дыхание таким, какое оно есть сейчас, именно сейчас, в данный момент.

И вот шаг за шагом наш ум приходит в равновесие. Подобно тому, как мутная вода в стакане постепенно оседает и становится прозрачной, ум через некоторое время становится более уравновешенным, появляется ощущение гармонии и какого-то особого внутреннего комфорта. Затем оно постепенно усиливается и переходит в чувство радости и покоя. Правда, для этого обычно требуется время: хотя бы 20-30 минут, а иногда и больше. Но затраченное на медитацию время окупается с лихвой: целый день мы пребываем в состоянии душевного покоя, несмотря ни на что.

Точно так же и в конце дня необходимы 20-30 минут спокойной медитации. Вечером, придя домой, мы обычно умываемся, моем руки, принимаем ванну или душ, смывая с себя грязь и пыль улиц и транспорта. Но это только снаружи. Наш ум также нуждается в чистоте. Поэтому спокойная вечерняя медитация поможет избавиться от тревог и огорчений прошедшего дня.

Странно, но недовольные и раздраженные люди нередко вызывают у нас чувство уважения, мы начинаем им подражать. Бывает, что в некоторых фильмах положительный герой отнюдь не выглядит таковым: он на всех кричит, всем недоволен. Но даже если в конце картины ему достаются все лавры, тут явная ошибка: злость и раздражение – это лишь препятствия к достижению любой цели.

На Востоке давно заметили, что гнев и злость постепенно подтачивают печень, ненависть и жестокость подрывают сердце, нетерпение и беспокойство расстраивают желудок, пессимизм и уныние отравляют легкие, сплетни и злословие бьют по почкам, дурные мысли и недовольство ослабляют мозг. Так зачем же разрушать себя отрицательными эмоциями? Гораздо лучше быть спокойными и невозмутимыми, а йога и медитация нам в этом помогут.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

МИФ И ПРАВДА О ХОЛЕСТЕРИНЕ

*В чем причина атеросклероза * Реабилитация животных жиров * Роль соляной кислоты и пепсинов*

Есть все основания считать, что сегодня большая часть наших сведений относительно здоровья устарела. То есть очень многие принципы ведения здорового образа жизни, которые мы считали бесспорными, на самом деле могут и должны быть подвергнуты сомнению. Люди, расщепившие атом и прорвавшиеся в космос, начинают понимать, что о себе, о тех процессах, которые происходят в организме, определяют здоровье и нездоровье, знают слишком мало. В итоге многие истины переходят в разряд мифов, а последние нередко становятся реальностью.

Все сказанное может быть прекрасно иллюстрировано эволюцией наших представлений о пагубной роли холестерина в развитии атеросклероза.

Собственно, теория эта практически умерла, когда обнаружилось, что множество людей, перенесших инфаркты и инсульты, имели абсолютно нормальный уровень холестерина.

Наш корреспондент, редактор журнала «Предупреждение Плюс» Сергей Андрусенко пытается разобраться в этой истории с помощью замечательного врача Дмитрия Власовича НАУМОВА.

«ЗОЖ»: Дмитрий Власович, я слышал, что вы высказывались о неправильном, с вашей точки зрения, представлении об истинных причинах атеросклероза. Давайте поговорим подробнее на эту тему.

Дмитрий НАУМОВ: Дело в том, что в 60-х годах прошлого века академиком Аничкиным была выдвинута, на мой взгляд, да и не только на мой, ложная теория атеросклероза. Главная ошибка заключалась в том, что в роли подопытных выступили кролики, которых упомянутый академик усиленно кормил холестерином, в основном животными жирами. В результате такой «диеты» у бедных животных действительно откладывался жир на стенках сосудов.

«ЗОЖ»: Ну, и что же тут противоестественного? Мы все знаем, что врачи рекомендуют ограничить потребление животных жиров, особенно при риске атеросклероза, и больше использовать в рационе растительных масел.

Д.Н.: Это как раз и является полным абсурдом с точки зрения биохимии и физиологии!

«ЗОЖ»: Что вы имеете в виду?

Д.Н.: Начнем с кроликов. Как известно, кролики — травоядные животные. В системе их пищеварения нет ферментов, расщепляющих животные жиры. Поэтому вполне естественно, что, будучи нерасщепленными до глицерина и жирных кислот, они всасываются в кровь и оседают на стенках сосудов.

«ЗОЖ»: Минуточку, давайте немного теории. Чем именно и на что расщепляются жиры у нас?

Д.Н.: У человека жиры расщепляются на глицерин и жирные кислоты липазой — ферментом, вырабатываемым поджелудочной железой. Глицерин необходим для нормального построения лимфатической системы. Жирные кислоты поступают в кровь и, расщепляясь до уксуса, высвобождают энергию для сердечной и других мышц.

У кролика с его растительноядной системой пищеварения липазы просто нет. Ну нѐ вырабатывается этот фермент, и все. Ни к чему он ему. Аничкин и его институт загубили немало кроличьих душ, даже не думая об этом! Между тем эта теория попала на Запад в тот момент, когда крупные компании начали массовое производство рафинированных растительных масел. Они и подняли ее на щит. Дескать, только потребление этих самых масел спасет человечество от атеросклероза — грозного заболевания, чумы XX века. На упаковках с растительным маслом появились надписи-молнии: «без холестерина», «масло двойной очистки», «без запаха и вкуса» и так далее. Но это только полбеды.

«ЗОЖ»: Господи, доктор, что еще?

Д.Н.: Народ, сначала на Западе, а потом и у нас, начал усиленно покупать эти, с позволения сказать, масла и предпочитать их животным жирам. Результат не заставил себя долго ждать. Мы получили всплеск ожирения и рост атеросклероза.

«ЗОЖ»: А что же все-таки является причиной атеросклероза, по-вашему?

Д.Н.: Снижение уровня соляной кислоты в организме и, как следствие, сбой в механизме обновления старых, отмерших клеток стенок сосудов. Старые клетки, погибнув, должны быть растворены. Для этого наш желудок вырабатывает в день около 5 литров соляной кислоты и пепсинов. На пищеварение идет только меньшая часть, остальное — для растворения умерших клеток, которых за день набирается около килограмма. К 60 годам количество вырабатываемой соляной кислоты в организме снижается в 5 раз по сравнению с 20 годами. Как следствие, возникает атеросклероз.

При сахарном диабете, например, сахар, попадая в кровь, блокирует соляную кислоту, и умершие клетки стенок сосудов вовремя не удаляются. Под ними нарастают новые, которые отмирают в положенный им час, а соляной кислоты для их растворения по-прежнему не хватает. И так, слой за слоем, накапливаются старые клетки, на которых еще и оседают нерастворимые соли и нерасщепленные жиры. Вот реальная картина возникновения сосудистой патологии, или ангиопатии. При том же сахарном диабете мелкая сеть сосудов исчезает вообще, остаются только крупные вены и артерии.

«ЗОЖ»: Вы сказали, что сахар блокирует соляную кислоту. Как это происходит?

Д.Н.: Сахар, по сути, — это многоатомный спирт, обладающий сильнощелочными свойствами. Находясь в крови, он нейтрализует соляную кислоту и блокирует ее поступление к эпителиальным клеткам сосудов. Васкулит – воспаление сосудов, носящее вирусный характер, — никогда не возникнет, если в крови будет достаточное количество соляной кислоты. Поэтому, как это парадоксально ни прозвучит с точки зрения официальной медицины, но при этих заболеваниях нужно отказаться от бессолевой диеты и сосать соль «на кончике ножа» после еды до полного растворения. Соль (NaCl) — это источник хлора, которого в организме никогда не бывает в избытке. А хлор (Cl) — составляющая соляной кислоты (HCl). Много хлора и в квашеной капусте, особенно богат им рассол из-под нее.

«ЗОЖ»: Вернемся к атеросклерозу. А как же холестерин, доктор?

Д.Н.: Холестерин был выбран в качестве эдакого козла отпущения, а ведь из него формируются гормоны. Никто, кстати, никогда не сказал, сколько холестерина в здоровом организме должно быть в процентном отношении. Я имею в виду его содержание не в крови, а в тканях и мембранах клеток организма. Академик Евгений Иванович Чазов доказал, что атеросклероз развивается как при нормальном, так и при пониженном уровне холестерина в крови.

«ЗОЖ»: А что должно быть, по-вашему, в крови, чтобы не развивался атеросклероз?

Д.Н.: Должны быть жирные кислоты, на которые холестерин расщепляется ферментом липаза. Липаза — это мелкодисперсный фермент, который работает не только в 12-перстной кишке. Он обнаруживается и в слюне — вот почему сало «тает во рту», есть он и в крови. Но если количество липазы с годами снижается, а происходит это из-за ослабления деятельности поджелудочной железы, то естественно появление холестерина в крови.

«ЗОЖ»: Что же делать?

Д.Н.: Стимулировать работу поджелудочной можно при помощи горьких приправ — горчица и хрен должны быть постоянными спутниками сала и другой жирной пищи, желательно животного происхождения.

«ЗОЖ»: Вы все время напираете на животные жиры, а чем вам так не нравятся растительные?

Д.Н.: Начнем с животных. Эти жиры по своим свойствам ближе к кислотным продуктам, поэтому их расщепление, начавшись во рту, идет в желудке, усиливая его кислотообразующие свойства. Далее расщепление продолжается в 12-перстной кишке. Следовательно, животные жиры легче перевариваются и расщепляются на глицерин и жирные кислоты. В отличие от растительных жиров, которые организму очень трудно превратить в усваиваемую форму. Кроме того, все растительные жиры — желчегонные, они нейтрализуют соляную кислоту и уменьшают ее количество в крови. Это ведет к тому, что отмершие клетки на стенках сосудов не растворяются и образуются наросты, о чем я говорил выше.

«ЗОЖ»: Доктор, скажите прямо, вы хотите вообще запретить нам употреблять растительное масло?

Д.Н.: Нет, но употреблять его надо умеренно вместе с продуктами, обладающими кислотными свойствами, — грибами, квашеными овощами. При этом не нужно использовать его рафинированные формы — гораздо лучше нерафинированное масло холодного отжима. Если вы поливаете растительным маслом салат, добавьте туда немного уксуса, так как растительные жиры хорошо эмульгируются уксусом. Так делают, например, в Греции, где виноградный уксус и оливковое масло всегда стоят на столе неразлучной парой. Очень хорошо растительное масло расщепляется в присутствии квашеностей и грибов — их-то как раз полезно заправлять именно им. Допустимо, с моей точки зрения, жарить рыбу и грибы на растительном масле. Картошку и мясо лучше обжаривать на животном жире — сале, топленом сливочном масле. При этом надо не забывать про горькие приправы.

«ЗОЖ»: Какие, по-вашему, должны быть нормы суточного потребления жиров?

Д.Н.: Это зависит от ряда факторов: веса, конституции, работы ферментных систем и состояния ЖКТ. Животные жиры, повторю, усваиваются лучше, но потреблять их надо в пределах от 50 до 70 г и обязательно с горчицей или хреном. Если вы переедаете животных жиров, то вся липаза, циркулирующая в организме, идет на их расщепление, а те жиры, что уже находятся в кровеносных сосудах, тканях, на внутренних органах, остаются без нее. Вот вам механизм липоматоза внутренних органов, довольно распространенного сейчас. Поэтому — горечи и еще раз горечи, и горькие чаи без сахара, например из полыни, или просто зеленый чай через 1-1,5 часа после еды.

Норма растительных жиров — до 30 мл в сочетании с уксусом, квашеными овощами, рыбой, морепродуктами и грибами.

«ЗОЖ»: Когда-то вы упоминали цикл Кребса. За это открытие автор — биохимик — получил Нобелевскую премию в области медицины. Этот цикл описывал, на что расщепляются питательные вещества, поступающие в наш организм. Было бы полезно, наверное, знать основные составляющие этого цикла.

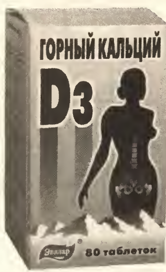
Д.Н.: Это открытие действительно имеет огромное значение. Если посмотреть в самую суть, то все в нашем организме в конечном счете преобразуется в уксус.

Белки, расщепляясь на аминокислоты, переходят в мочевину, выводимую почками, и уксус. Жиры, расщепляясь на глицерин и жирные кислоты, переходят в уксус. Углеводы сбраживаются до уксуса. Даже сахар превращается в уксус. Всего за сутки у нас должно вырабатываться около 1 литра уксуса. Я считаю, что при выполнении этого условия иммунитет в организме работает на все 100%. Вот почему при любых заболеваниях так полезно обтираться уксусом — через кожу он гораздо лучше и быстрее проникает в организм.

«ЗОЖ»: Давайте уточним, каким уксусом надо обтирать тело?

Д.Н.: Самым обычным — столовым спиртовым 9%-ным. Детям его можно разбавить водой — 1 часть уксуса, 1,5-2 части воды. Обтирания лучше делать, подогрев состав до 40-45 градусов.

«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D_3» с мумиё – спасение мое!



На «Линию здоровья «Эвалар» поступил звонок:

- Проблемы со здоровьем у меня давние и очень серьезные. Развивается остеопороз. Боюсь сделать неловкое движение, оступиться, ведь кости настолько хрупки, что риск перелома постоянен. В моем положении помимо разных лекарств кальцийсодержащие препараты нужны как воздух. В аптеках много дорогих импортных препаратов, есть и наши, российские. Среди них «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D_3» с мумиё. Может быть, это и есть спасение мое? Вот ведь как, уже и рекламными фразами заговорила! Ничего удивительного – о хорошем и слова хорошие складываются... Давно знаю препараты компании «Эвалар», доверяю качеству вашей продукции. Расскажите о новом препарате, в котором есть и кальций, и мумиё...

Прасковья Андреевна Гончарова, бывший учитель, пенсионер.

На вопрос отвечает фитотерапевт, врач-консультант «Линии здоровья «Эвалар» Наиля Рашитовна Миндубаева:

- Да, кальцийсодержащих препаратов сегодня великое множество. Но проблема нехватки кальция в организме и проблема остеопороза остаются. Дело в том, что обычный кальций плохо усваивается организмом. **«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D_3» с мумиё** фармацевтической компании «Эвалар» принципиально отличается от других кальцийсодержащих средств. А суть в том, что состав его обогащен природным комплексом биодоступных микроэлементов и аминокислот высокогорного мумиё. Того самого мумиё, о котором Авиценна говорил: «...обостряет чувство, облегчает дыхание и является наиболее совершенным, сложным лекарством». Именно это «сложное лекарство», удерживая кальций в организме, цементирует образующиеся пустоты в хрупких косточках, делает их крепче скальной породы. Как установили ученые, **«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D_3»** способствует повышению плотности костной ткани, а также биодоступности самого кальция. **«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D_3» с мумиё** спасает от переломов, предупреждает развитие остеопороза. Оберегает эмаль зубов от кариеса и пародонтоза, заботится о здоровье волос и ногтей. Как горный исполин, берет он под свою защиту растущее поколение, женщин, мечтающих продлить короткую пору «золотой осени», и беспомощных старичков, невидимо подстраховывая их нетвердую поступь. **«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ-D_3» с мумиё** – отличное средство - отличное от всех других.

Новый препарат «ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ – D_3», серия «ФИТОДОКТОР»: крем «ФИТОДОКТОР» с босвеллией, крем «ФИТОДОКТОР» с красным перцем поступили пока не во все аптеки. Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
При заказе 5 упаковок «Горного кальция – D_3» или 3 упаковок крема – СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку:
«ГОРНЫЙ КАЛЬЦИЙ – D_3» (80 таблеток) – 74 руб.
СЭЗ №77.99.20.919.Б.000172.10.03

Крем «ФИТОДОКТОР» с босвеллией
(50 мл) – 82 руб.
СЭЗ №77.01.12.915.П.051827.12.05

Крем «ФИТОДОКТОР» с красным перцем
(50 мл) – 82 руб.
СЭЗ №77.01.12.915.П.27245.08.5

Предложение действует до 01.07.06 г.
Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

ЧЁРТ ЛАДАНА БОИТСЯ,

а суставные боли пуще черта боятся крема **«ФИТОДОКТОР» с босвеллией**. А почему? Да потому, что в составе крема – смола священного ладанного дерева (так называют босвеллию). И как молитва успокаивает душу, так крем **с босвеллией** успокаивает телесную боль.



В новой серии кремов «Фитодоктор» появился и крем разогревающий «КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ» на основе экстракта перца стручкового.

«Линия здоровья «Эвалар»:
консультации врача в Москве: (495) 101-40-74,
в Санкт-Петербурге: (812) 373-86-62

У-ДАЧНАЯ СТИРКА!

После городских удобств всегда приходится привыкать к дачному быту. Но одной заботой у современного дачника стало меньше. СТИРКА! Забудьте о ежедневных заботах о стирке! Ультразвуковое устройство УЛЬТРАТОН сделает эту работу за Вас всего за 1300 рублей и при этом:

- Ему нужно совсем немного воды, причем можно использовать даже холодную.
- Он не боится перепадов напряжения в электросети и пробки «вышибать» не будет.
- Стирает в любом тазу или ведре. Не только очищает ткань, но и удаляет запах, а заодно и микробы.

Среди прочих дачных устройств для стирки УЛЬТРАТОН отличается, пожалуй, лучшим соотношением цены и качества.

товар сертифицирован

гарантия 2 года

УЛЬТРАТОН

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ УСТРОЙСТВО ДЛЯ СТИРКИ

всего 1300 руб.

ООО НПФ **«НЕВОТОН»**

ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС НА 101 ЛУЧШЕЕ ЧЕТВЕРОСТИШИЕ

Для участия в конкурсе нужно:

- → Приобрести ультразвуковое устройство для стирки УЛЬТРАТОН в упаковке с желтым ярлычком «Получи свой приз».
- → Вырезать такой ярлычок из упаковки.
- → Написать четверостишие, которое заканчивалось бы словом «...УЛЬТРАТОН».
- → Выслать свои стихи и ярлычок в НЕВОТОН (адрес на упаковке).

Пример:
Всегда, везде
и все успеешь,
И хватит
времени на сон,
И сэкономишь,
если только ...
Бельё стирает
УЛЬТРАТОН!

50 кружек НЕВОТОН

20 термосов НЕВОТОН

30 опрыскивателей НЕВОТОН

Главный приз – газонокосилка

Чем больше вариантов Вы пришлете, тем больше у Вас шансов выиграть эти замечательные призы.

Приобретайте УЛЬТРАТОН в магазинах Вашего города.
Справки по тел. (812) 327-46-96, (495) 510-10-10
или заказывайте у производителя по адресу:
199048 Санкт-Петербург, В.О. 11-я линия, д. 66, «НЕВОТОН»

СТИХИ ОТПРАВЛЯЕМ – ПРИЗЫ ПОЛУЧАЕМ! НЕВОТОН

Подробности читайте на www.nevoton.ru Предложение действительно до 31.07.06. Итоги конкурса ищите в газете «АиФ» 09.08.06. WWW.NEVOTON.RU

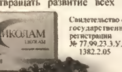
ПРАВДА ОБ АДЕНОМЕ

Затрудненное мочеиспускание, зависимость от туалета, боли и снижение потенции – вот незавидный удел 70% мужчин после 40 лет. Все это приходит вместе с диагнозом «аденома» или «простатит», самыми распространенными мужскими заболеваниями.

До недавнего времени большинство больных аденомой рано или поздно были вынуждены подвергнуться хирургической операции.

С недавнего времени ситуация в корне изменилась – ведь появился препарат «Ликолам»! Все испытания, выпадающие на долю больного аденомой и простатитом, можно предотвратить теперь за несколько минут – минут, потраченных на приобретение препарата «Ликолам»!

Секрет «Ликолама» – в уникальном веществе, способном предотвращать развитие всех типов опухолей – ликопине. Содержащийся в «Ликоламе» ликопин способен накапливаться в простате. Поэтому применение «Ликолама» при аденоме приводит к остановке роста уже существующей опухоли.



Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.1382.2.05

«Ликолам» нормализует затрудненное мочеиспускание – один из главных симптомов аденомы.

«Ликолам» содержит медные производные хлорофилла, мощное противовоспалительное средство. Поэтому «Ликолам» эффективно справляется со всеми формами простатита.

«Ликолам» нормализует нарушенную при аденоме или простатите потенцию. Это происходит совершенно естественно, а не за счет последних ресурсов организма (как в случае со многими «быстрыми» стимуляторами).

Заказать «Ликолам» (2 упаковки = 680 руб.) Вы можете по адресу: 196211 Санкт-Петербург, а/я 72, «Альга Медика» или по телефону (812) 325-32-77, 325-32-78

Также спрашивайте «Ликолам» в аптеках городов: Санкт-Петербург (812) 324-44-00, 003, 603-00-00, 596-22-22, 320-72-72; Москва (495) 788-11-00, 797-63-66; Новосибирск 067; Самара (846) 996-00-60, 270-54-04; Тольятти (8484) 25-13-51, 42-11-00; Ростов-на-Дону (863) 227-11-11, 003; Нижний Новгород (8312) 284-284, 776-887, 251-291; Краснодар (861) 271-35-42; Пенза (8412) 520-090, 541-140; Ульяновск (8422) 50-10-10, 46-03-03; Оренбург (3532) 78-09-96, 72-34-54; Казань (843) 542-85-83; Саратов (8452) 22-22-53, 43-67-87; Грозный (928) 745-81-11

БЕТУЛАВИТИН

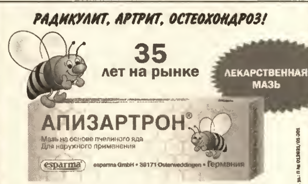
РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГЕПАТИТАХ А, В И С!

Фармацевтическая компания «Русичи» предлагает уникальный натуральный препарат БЕТУЛАВИТИН на основе ЖЕНЬШЕНЯ и БЕТУЛИНА для профилактики и лечения вирусных гепатитов. БЕТУЛАВИТИН обладает комплексным действием на вирус гепатита:

- стимулирует выработку интерферонов в организме, которые успешно подавляют активность вирусов гепатита В, С;
- являясь иммуномодулятором широкого спектра действия, увеличивает количество фагоцитов в крови и усиливает их способность разрушать вирусы и бактерии;
- обладает прямым вируцидным действием на сами вирусы;
- препятствует развитию цирроза и рака печени благодаря высокой гепатопротекторной и детоксицирующей активности.

На 2-месячный курс лечения требуется 4 упаковки.
Тел. (495) 543-84-51, 302-93-00
www.betulin.rusi.biz; E-mail: nohepatit@mail.ru
Спрашивайте в аптеках Москвы!
Рег. уд. № 005491.P.643.04.2003

РАДИКУЛИТ, АРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ!



ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ ЛЕЧИТ ОН

НЕ БОЙТЕСЬ УЗНАТЬ ПРАВДУ

Уже третий номер подряд (начало в № 7 за 2006 год) мы публикуем своеобразную исповедь Веры Леонидовны Дубиной из Тюмени. В августе 2004-го она перенесла операцию по поводу рака молочной железы и делится с читателями "ЗОЖ" своим опытом жизни в роли онкологического больного, наблюдениями, ощущениями, мыслями. Сегодня — продолжение.

Следующий шаг — облучение. Его иногда проводят перед операцией, чтобы локализовать опухоль, иногда — после операции, чтобы предотвратить развитие метастазов. Случается, что курс гамма-терапии проводят и до, и после операции. И вот тут мне довелось испытать еще одно острое ощущение, не для слабонервных. Немного предыстории. Те, кто оперируется в онкологической больнице, от этого избавлены. А дело вот в чем. Ткани, удаленные во время операции, направляются на гистологическое исследование. Я думала — в ту же лабораторию в диспансере, где проводили первоначальный анализ пункции. Оказывается, это делается в морге. Там же препараты и хранятся в течение 10 лет.

Так вот, в один прекрасный день мне доктор говорит, что швы сняты, теперь надо идти на консультацию и для дальнейшего лечения в онкодиспансер. Но туда надо идти с результатом гистологического исследования и со стеклами, на которые нанесен мазок. Сказали, куда ехать, кого спросить, что сказать. Стараюсь отрешиться, не думать, просто пойти и забрать эти стекла. Но когда я открыла дверь морга, увидела похоронную лавку со всеми ритуальными атрибутами, а рядом окно с надписью «Справки о смерти выдаются...» Скажем мягко, мне едва не стало дурно. Впрочем, внешне все нормально. Я даже не упустила случая побеседовать с патологоанатомом, ведь не секрет, что они лучшие диагносты. Спросила, куда чаще всего бывает метастазирование при такой локализации опухоли, к чему надо быть повнимательнее. Получила ответ — печень, вторая грудь, лимфатические узлы. Ну что же, будем повнимательнее. По дороге домой внутреннее напряжение грозило перейти в депрессию, поэтому покупаю бутылочку своего любимого вина, дома выпиваю и к приходу дочери с работы я уже в состоянии подать это маленькое приключение с долей юмора.

На следующее утро беру полученные стекла, еду в поликлинику диспансера на консультацию. Я впервые почувствовала себя маленьким подопытным кроликом или неодушевленной деталью на конвейере. Можно молча войти, посидеть, показать, что попросят, и так же молча уйти с направлением. Да, мы задаем вопросы, да, нам хочется внимания. Я понимаю, что если врачи будут нам всем сострадать, то и сами заболеют. Нас много. Но я-то у себя одна-единственная, и со мной это в первый раз. Если даже я поплыву по течению, как мне рекомендовано, я хочу знать, куда несет это течение, какие пороги на пути встречаются. Получила направление на госпитализацию и на следующий день должна лечь в стационар. А пока еду домой собрать вещи, подготовиться, в больнице предстоит провести 3-4 недели.

В автобусе я всю дорогу плакала. Единственный раз за все время болезни. От беспомощности, от неизвестности, от одиночества, от обиды. На кого? На судьбу, на жизнь, на врачей... Сейчас я ни на кого не обижаюсь. Те три недели мне очень много дали в понимании жизни, в отношении к себе и другим. В какие-то дни меня посещали такие озарения, такое светлое восприятие мира, что некоторые минуты были просто счастливыми, как это ни странно звучит.

И вот я на 8-м этаже. Захожу в палату. Палата двухкомнатная — в одной комнате одно место и оно свободно... Недолгое колебание — и я выбираю «одиночку». У меня с собой стопка книг — по психологии, по траволечению, религиозная литература. А также икона, свечи, радио, соковыжималка и еще кое-какие вещички для души, например маленькая подушечка-думочка. Частичка родного дома.

Знакомство с соседками, ожидание первой процедуры. Если кому-то предстоит такое лечение, то хочу успокоить — это совершенно безболезненно. Бывают слабость, головокружение. Ну так что? Поспим, полежим, погуляем, съедим что-нибудь вкусненькое. Некоторые горожане даже ежедневно после облучения уходили домой. Бывают, правда, побочные явления. Например, у меня был ожог пищевода. Но я заранее знала, что такое возможно, и принимала меры, чтобы смягчить ситуацию или избежать ее. Сосала, например, нерафинированное подсолнечное масло — об этом методе профилактики и лечения в «ЗОЖ» написано достаточно. После процедуры глотала чайную ложечку того же масла. И все же полностью последствий ожога я не избежала: появились першение в горле, покашливание, трудность при глотании твердой пищи. Но все это было не очень долго.

На второй день пребывания в больнице я проснулась рано, в соседней комнате еще все спали. Я зажгла свечу, с удовольствием помолилась. Проделала все необходимые утренние процедуры и в ожидании общего подъема прилегла на кровать с книжкой. И всем своим существом почувствовала — я отдыхаю! Дико? Абсурдно? Может, кому-то покажется и так, но я в тот момент была просто счастлива. Несколько лет меня преследовали бытовая неустроенность, нехватка денег, я не давала себе ни дня отдыха, усугубляя свое состояние еще и непрерывными самообвинениями, бесконечным прокручиванием проблем, решить которые я не в силах. А сейчас я приняла то, что понимала, но в суете все сопротивлялась: есть сегодняшний день, есть сегодняшние дела. И не надо тратить свои силы, главным образом психические, душевные, на то, что ты не можешь изменить. По крайней мере сегодня. У каждого дня свои заботы.

Мы сопротивляемся жизни, вместо того чтобы довериться ей. В результате совершенно потеряли связь со своей интуицией.

Скажу о себе: почти за полгода до того, как я обратилась в больницу, я стала обращать внимание на информацию о раке мо-

лочной железы. Этой информации стало вдруг очень много. Я не думаю, что это в самом деле так. Просто я стала на нее обращать внимание, так подсознание пыталось привлечь его к проблеме. Например, наугад включаю телевизор и попадаю на сюжет о раке молочной железы; просматривая газету, обращаю внимание на статистические данные по раку молочной железы. В автобусе рядом со мной две женщины обсуждают эту тему. На работу ко мне приходит посетительница, беседую с ней по делу, вижу, человек чем-то очень расстроен, выясняю причину — 45-летняя соседка умерла от этой болезни. И это далеко не вся информация на эту тему, которую я стала получать.

И вот лежу я на больничной кровати и понимаю — на какое-то время я совершенно свободна от всех забот, всех проблем. Я не знаю, как будет проходить дальнейшее лечение и восстановление после лечения. Да меня это сейчас и не интересует. От моей активности сейчас ничего не зависит. Я каждой клеткой чувствую — я здесь не случайно. Не хочу копаться, выискивая причины — за что, зачем, почему. Просто знаю — так надо. И не только для лечения телесного недуга. Для очищения души. Для познания себя. «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе великий учитель». Мне нравилась эта фраза, но глубоко поняла ее я только сейчас. Много времени проводя в молитве, медитациях, прогулках по близлежащему лесу, я обретала душевный покой, а из мыслей уходила суета.

Нет, я не сидела затворницей в своей комнате. Выходила к соседкам, очень весело и с пользой мы вместе проводили время. Часто бывало и наоборот — они приходили в мою «келью». Я даже устроила там праздник — именины. День Веры, Надежды, Любови и матери их Софии. С тортиком и бутылочкой красного сухого вина, тем более что оно полезно для восстановления крови после сеансов гамма-терапии. Трое из нас лежали уже не по первому разу, со вторичными опухолями или метастазами, но не было в палате духа обреченности, уныния, привязанности в разговорах только к теме болезни.

Вот такое интересное наблюдение — при проведении такого лечения как вариант предлагаются платные сеансы. Назначается определенное время, человек приезжает, получает свою «дозу» и уезжает домой. За время моего лечения я наблюдала за несколькими такими больными и вот что заметила: у всех присутствует на лице страх, глаз они не поднимают, стараются чуть ли не бегом покинуть эти стены после сеанса. Я ни с кем из них близко не общалась, но поняла, что, находясь один на один со своей болезнью, они еще более погружаются в нее. Среди сотен тебе подобных быстро выходишь из состояния обреченности. Можно проговорить свои страхи, а не загонять их вглубь. Те же, кто лечится амбулаторно, получают заботу родных, домашнюю обстановку, питание, но что-то и теряют. Это мое личное мнение, но у меня чувство страха прошло, когда я увидела, как нас много, сколько из заболевших продолжают жить по 10-15 лет после первичного диагноза, доживают до старости. Конечно, все не так уж радужно. Людей много, случаи различные — есть слезы, есть депрессия, есть очень тяжелые больные...

Все три недели в диспансере прошли у меня на душевном подъеме. Очень много для этого дали медитации прощения, которыми я занималась по 2-3 часа ежедневно. Пусть не отталкивает истинных верующих слово «медитация». Почему-то считается, что это принадлежность восточных духовных практик. В переводе с латинского это всего лишь — размышление. Цель медитации — состояние глубокой сосредоточенности. А что же такое настоящая молитва? Согласитесь, что это не просто набор слов. Молитва только тогда станет настоящей молитвой, когда она произносится в состоянии глубокой сосредоточенности на ней, а все остальное перестает существовать для молящегося.

Приведу отрывок из записок монаха Меркурия, современного пустынножителя: «...брат сосредоточился на молитве, которая при спокойном положении тела, с небывалой до того легкостью, совершалась сама собой без малейшего понуждения с его стороны. Глубоко погрузившись в самого себя, он абсолютно отключился от всего происходящего вовне, так что сделался буквально глух и бесчувствен ко всему окружающему...». То есть само действие, состояние, именуемое "медитацией", присуще и православию, хотя само слово и не употребляется в речи.

Вернемся к моим занятиям. Я составила приличный список имен тех людей, у которых хотела мысленно просить прощения. Очень хорошо попросить прощения лично, но не всегда тебя могут понять, а иногда это и невозможно — кого-то уже нет в живых. Одна моя знакомая мудрая бабушка говаривала: «Вор согрешил один раз, а тот, у кого украли, в сто раз грешнее его, потому что на невиновного может подумать, а то и не на одного». Поэтому список мой оказался немаленьким. Все, кто когда-либо обидел меня, включая любовницу бывшего мужа и его самого, заняли в нем первые места. То, что вам кажется обидой, на самом деле всего лишь «воспитательное средство». А уж для чего именно каждый воспитательный момент — поразмыслите сами. Как бы со стороны. Может быть, надо несколько усмирить гордость или, наоборот, подтолкнуть к действию через неуверенность и закомплексованность. Сколько медитировать на каждого человека? Это вы почувствуете сами — в душе свет появится и чистота. Какие при этом слова говорить? Это не самое важное. Я применяла вычитанную фразу: «С любовью и благодарностью я прошу прощения у... и принимаю его таким, какой он есть». Кроме того, утром и вечером читала полное молитвенное правило, включая в него еще несколько любимых молитв. Это для души.

А для тела — кроме процедур и лекарств я пила ежедневно утром и вечером свежие соки из свеклы и моркови. Стакан в день. Не знаю, как они действовали в отношении различных органов, но, судя по явным внешним признакам, очень хорошо. Исчезли головокружение, мелькание мушек перед глазами, стабилизировалось кровяное давление. Очень быстро после начала приема соков проявился такой неожиданный и приятный «побочный эффект» — прошла кровоточивость десен, мучившая несколько лет. Единственное, но важное предупреждение — свекольный сок. В отличие от других, которые рекомендуют пить сразу же, как только выжали, свекольному надо дать постоять часа два.

БИТВА С ПЫЛЬЦОЙ

С каким нетерпением ждем мы первых теплых денечков! Можно будет наконец побродить по зеленой травке, вдохнуть нежный аромат первоцветов. Но, увы, радуются приходу весны далеко не все.

— Некоторых первые душистые цветочки доводят до слез в прямом смысле этого слова, — говорит научный консультант оздоровительного клуба "Матэ", врач Елена КОРЖИКОВА. — Ведь этих несчастных, а их в мире, по данным Всемирной организации здравоохранения, несколько десятков миллионов человек, весной поджидает коварный поллиноз, называемый еще цветочной аллергией, или сенной лихорадкой.

О том, как уберечь себя от этой напасти, о профилактике и лечении аллергии с Еленой Борисовной побеседовал корреспондент "ЗОЖ" Сергей Кифуряк.

Елена КОРЖИКОВА: У некоторых людей под влиянием окружающей среды и наследственной предрасположенности происходит сбой в работе иммунной системы, в результате чего она ошибочно принимает за "врага" вполне безопасное вещество и начинает с ним активно бороться. Вот этот-то "ответ" и становится настоящим заболеванием. В данном случае в качестве главного "врага" выступает пыльца растений, которая, как правило, весной и летом выбрасывается в воздух во время цветения. Характерный факт. Деревенские жители болеют аллергией куда реже городских, хотя, казалось бы, цветочных аллергенов в сельской местности значительно больше. Дело, скорее всего, в том, что здесь пыльца не подвержена воздействию вредных выбросов промышленных предприятий.

Поллиноз — явление сезонное. Но некоторых людей он мучает независимо от времени года. Ведь аллергия бывает и на срезанные цветы, и на сухие букеты, и на лекарственные травы, продающиеся в аптеке. Впрочем, почти все аллергики наверняка знают, какую именно травку они не переносят.

В средней полосе России наблюдается три этапа поллиноза. Первый подстерегает аллергиков с середины апреля до конца мая, когда обильно цветут ольха, орешник и дуб. Второй обусловлен появлением пыльцы злаковых: пырея, тимофеевки, мятлика, кукурузы, ржи. А так как за лето цветут они не один раз, то и растягивается этот этап на весь сезон. И, наконец, виновниками третьего, летне-осеннего этапа являются полынь, лебеда и амброзия.

"ЗОЖ": Каковы основные симптомы поллиноза?

Е.К.: Большинство людей мучает насморк, кто-то кашляет, а кто-то плачет в три ручья. Главные проявления цветочной аллергии — это зуд в носу, чихание, заложенность носа, затрудненное дыхание, раздражение глаз и слезотечение, кожный зуд, крапивница, кашель.

У некоторых людей эти неприятные явления со временем могут нарастать, появляются водянистые и пенистые выделения из носа, развивается отек слизистой оболочки носа и мягкого нёба, конъюнктивит и бронхиальная астма. Хочу подчеркнуть: у каждого аллергика — свой поллиноз. Так, аллергическим конъюнктивитом чаще всего страдают молодые — от 15 до 25 лет, а бронхиальную астму "зарабатывают" люди с большим стажем аллергии. Кроме чисто аллергических проявлений, могут возникать и общая слабость, повышенная утомляемость, раздражительность, головная боль, потеря аппетита, нарушение сна и снижение работоспособности.

"ЗОЖ": Начало цветения уже совсем скоро. Что можно сейчас предпринять аллергикам, чтобы поллиноз не застал их врасплох?

Е.К.: Если цветочная аллергия дает о себе знать не впервые, нужно встречать ее во всеоружии. Можно, конечно, обходить опасные места с цветущим "врагом" стороной или надевать очки и маску. Но, сами понимаете, это не совсем удобно. К тому же пыльца быстро распространяется в воздухе. Выход один — принимать соответствующие профилактические меры. Например, в межсезонье сделать противоаллергическую прививку. Предварительно, разумеется, нужно обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.

За несколько дней до цветения можно местно вводить препараты кромогликата натрия. Это спрей для носа кромосол и кромоглин, глазные капли оптикром, хайкром и лекролин, а также средство для ингаляции интал. Все они, как правило, не дают побочных реакций, а максимальный эффект наступает через 10-12 дней. Помните, эти лекарства противопоказаны детям до 2 лет, беременным женщинам и кормящим матерям.

Хорошо также применять гомеопатические средства — ринитал и риносеннай. Их принимают длительными курсами по специальной схеме за 6-8 недель до начала цветения вашего растения-аллергена.

Народная медицина советует с начала сезона цветения пить в течение дня вместо чая свежеприготовленный отвар череды. Для этого 1 ст. ложку травы заливают стаканом кипятка, кипятят в течение 20 минут, процеживают и доливают водой до первоначального объема.

Есть и другие народные способы профилактики аллергии. Защищаться ими необходимо в течение всего опасного сезона.

Измельчите несколько зубчиков чеснока, смешайте с 3 ст. ложками воды, поделите примерно на три порции и принимайте в течение дня.

Можно приготовить сок из 3-5 морковок, 2 яблок, 1 пучка петрушки, 2 небольших соцветий цветной капусты. Его советую пить равными частями 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Очень полезно каждый день съедать по 10-15 г кедровых орешков. Ин-

жир, клюква и сироп солодки по возможности должны включаться в рацион питания.

В аптеке можно приобрести фитокомплекс гепар, который очищает организм от токсинов и шлаков и потому может служить надежным средством профилактики аллергии. Его применяют и в комплексной терапии поллиноза.

"ЗОЖ": Значит ли это, что при соответствующей подготовке можно не бояться сезонной аллергии?

Е.К.: Увы, это не совсем так. Если в вашем анамнезе уже стоит диагноз "сенная лихорадка", то во время цветения надо обязательно придерживаться нескольких простых правил.

Окна и двери держите по возможности закрытыми. Понимаю, что летом в жару это сложно. Тогда завешивайте их влажными простынями или четырехслойной марлей. Ежедневно проводите влажную уборку. Придя домой с улицы, прополощите горло обычной водой, а еще лучше — слабым настоем валерианы или пустырника. Хорошо также принять душ.

Помните, что длинные волосы имеют особенность собирать ту самую опасную пыльцу. И чтобы не мучиться ночью от сильного приступа аллергии на собственные волосы, советую мыть голову как можно чаще.

Учтите, что максимальная концентрация цветочной пыльцы бывает рано утром. По мере нагревания воздуха она устремляется вверх. А вечером, когда становится прохладнее, вновь оседает на землю, то есть опять концентрируется. Поэтому на улицу аллергикам, если, конечно, есть такая возможность, лучше выходить в середине дня.

Есть ограничения и в питании. Например, если у вас аллергия на пыльцу цветущих деревьев, то стоит поменьше употреблять фруктов, картофеля, томатов и березового сока из-за возможных перекрестных аллергических реакций. По той же причине тем, у кого поллиноз развивается от пыльцы злаков, следует отказаться от хлебобулочных, мучных и крупяных изделий, а также щавеля. Если вы страдаете аллергией на сорняки, нельзя есть дыню, подсолнечное масло и семечки, халву, майонез, баклажаны, шпинат, свеклу, топинамбур, цитрусовые и мед.

"ЗОЖ": От аллергии существует множество лекарств. Они действительно помогают?

Е.К.: Лекарств много. Но не все они одинаково хорошо "работают". Например, я бы не советовала употреблять димедрол, диазолин, тавегил и фенкарол. Они, конечно, приносят облегчение. Но, во-первых, оказывают лишь временный эффект, во-вторых, к ним развивается привыкание, и, в-третьих, они обладают снотворным и седативным действием. В результате вы спите на ходу вместо того, чтобы заниматься делом. Тем, кому в силу своей работы требуются сосредоточенность, быстрота реакции и внимательность, эти средства не годятся.

Лучше всего остановиться на препаратах третьего поколения. Хороши они тем, что их нужно принимать раз в сутки, да и снотворного эффекта они не дают. Утром выпил таблетку — и на работу! К ним относятся кларотодин, кларитин, гисталонг, телфаст, зиртек и кестин. Они быстро снимают аллергические состояния, их можно глотать вместе с пищей. Еще более эффективен недавно появившийся в аптеках эриус, обладающий как противоаллергическими, так и противовоспалительными свойствами.

Если у вас сильный насморк, то можно воспользоваться и назальными средствами, лучше всего комбинированного действия. К ним относят санорин-аналлергин и виброцил. Они не только сужают сосуды, но и оказывают противоаллергическое действие.

Недавно появились сообщения, что в США, в университете Джона Хопкинса, разработан новый метод лечения сенной лихорадки, который надежно избавляет от всех ее проявлений всего после шести инъекций. Препарат, получивший название "АИК", кроме всего прочего, намного безопаснее действенной пока что десенсибилизирующей терапии, при которой больным долгое время вкалывают вещества, заставляющие организм "привыкнуть" к аллергену.

"ЗОЖ": Только до тех пор, пока этот препарат станет общедоступным, еще много воды утечет. А можно ли лечить сенную лихорадку народными способами?

Е.К.: Конечно! Например, применять мумиё. Его разводят в концентрации 1 г на 1000 мл теплой воды и принимают по 100 мл раствора утром, раз в сутки. Это очень сильное средство, поэтому эффект наступает достаточно быстро.

При сильном удушье надо выпить горячего кофе и сделать теплую ванну для ног.

Хорошо помогает от аллергии миндаль. На курс понадобится до 1,5 кг очищенных орешков. Каждый день надо съедать по 8-10 штук утром натощак, за час-два до завтрака, хорошо прожевывая. Можно орешки и истолочь или перемолоть. Только впрок этого делать не надо — каждый раз употребляйте свежемолотые. Во время лечения следует соблюдать диету: нельзя есть соленое, острое и жирное.

Народная медицина рекомендует при аллергической сыпи и крапивнице употреблять настой цветков крапивы глухой (яснотки). Для этого 1 ст. ложку цветков, сухих или свежих, залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, а затем процедить. Принимать настой по полстакана 4-6 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде в течение недели.

При аллергической крапивнице полезно пить свежевыжатый сок корня сельдерея — по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Еще один интересный метод — ароматерапия. Простое вдыхание запаха одной- двух капель эфирного масла снимет приступ и принесет избавление от аллергии на достаточно длительный период. Однако может возникнуть необходимость через некоторое время масло заменить, поскольку из-за привыкания организма оно становится менее эффективным. Лучше всего использовать ромашковое, сосновое, масло мяты лимонной и эвкалиптовое.

ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

В "ЗОЖ" (№ 8 за 2005 год) мы пообещали Валентине Петровне Рудницкой, автору опубликованного в этом номере письма "Ограждайте себя от зла улыбкой", связаться с поэтом Андреем Дементьевым, дабы получить у него разрешение на публикацию стихотворения "Женщина уходит из роддома...". Обещание выполнили — связались.

— Вестник "Здоровый образ жизни"? — переспросил Андрей Дмитриевич. — Знаю эту газету, сам всегда придерживался и придерживаюсь здорового образа жизни. Никогда не курил, занимался спортом, строго относился к своему рациону — поменьше сладкого, мучного...

А стихотворение публикуйте, пусть прочтут его подписчики "ЗОЖ". Наверное, оно заставит задуматься некоторых женщин... Откуда взял сюжет? Вспоминаю, знакомый врач рассказал мне как-то историю о том, как молоденькая девушка, став мамой, родив замечательного сынишку, оставила его в роддоме... Ушла!

Андрей ДЕМЕНТЬЕВ

ЖЕНЩИНА УХОДИТ ИЗ РОДДОМА...

Уходит женщина от счастья.
Уходит от своей судьбы.
А то, что сердце бьется чаще, —
Так это просто от ходьбы.

Она от сына отказалась.
Зачем он ей в семнадцать лет!
Не мучат страх ее и жалость.
Лишь только няни смотрят вслед.

Уходит женщина от счастья
Под горький ропот матерей.
Ее малыш — комочек спящий—
Пока не ведает о ней.

Она идет легко и бодро,
Не оглянувшись на роддом.
Вся в предвкушении свободы,
Что опостылет ей потом.

Но рухнет мир, когда средь ночи
Приснится радостно почти
Тот теплый ласковый комочек,
Сопевший у ее груди.

«ЗОЖ»: Статистика утверждает, что в России ежегодно насчитывается 10 тысяч брошенных новорожденных детей. Большинство из них оставлено в роддомах малолетними мамами.

ПИШУТ ВРАЧИ

КОГДА ОТКАЗАЛИ ПОЧКИ

В «ЗОЖ» (№ 3 за 2006 год) я прочитала, что Елена Алексеевна Луговская с Украины страдает почечной недостаточностью. Мне хотелось бы ей помочь. Я одно время работала врачом по лечебному питанию в военном госпитале. Вызвал меня начальник санчасти и говорит, мол, есть у нас тяжелый больной, врачи ничего не могут сделать, может, вы чем-нибудь поможете. Молодой солдат умирал, отказали почки, шло отравление организма шлаками: до этого он в течение 4 месяцев получал антибиотики.

А еще через 4 месяца он выписался из госпиталя совершенно здоровый и розовощекий.

Может, то, что я сделала для него, поможет и Елене Алексеевне...

1. Исключите из питания мясо и яйца, ограничьте соль — это обязательное условие.

2. 7-10 дней не ешьте супов никаких, только второе. Почки фильтруют кровь, им надо дать отдых, и парал-

ЗАДЕЛО ЗА ЖИВОЕ

ОБ ОТНОШЕНИИ РЕДАКЦИИ К МУЖЧИНАМ

Прочитал в «ЗОЖ» (№2 за 2006 год) статью «Почему слабый пол здоровее сильного?» и решил откликнуться. Хотя редактор часто напоминает, что газета не политизирована, но, наверное, без связи с властью, с государством, вопросы оздоровления населения, демографический вопрос страны не решить. 111-е место по продолжительности жизни, беспризорные дети, болячки, наркомания подрывают здоровье нации.

Так вот, вестник основное внимание уделяет «бабушкиным рецептам», а не пропаганде здорового образа жизни. А если не искоренять основные недостатки, то одни «рецепты» не помогут.

Мне очень понравилось выражение Руслана Юрасова в «ЗОЖ» (№ 2 за 2006 год): «Удивительно, столько людей знают, как излечиться от болезней!»

Нужно не только знать, но и делать — как Руслан.

А Алексей Митрофанович Калинин в заметке «Фигура, как у Михалкова»

«ЗОЖИК» ОТ 12 ДО 18

ЗАНИМАЙТЕСЬ, ЛЮДИ, СПОРТОМ...

Меня зовут Марина, мне 11 лет. Очень люблю «ЗОЖ», читаю его с 9 лет. Особенно мне нравятся рубрики «Ваши письма — самое дорогое, что у нас есть» и «Творческий клуб».

Хочу поделиться советом, как избавиться от начинающегося насморка. Нужно купить в аптеке бальзам Караваева «Витаон» и смешать с соком алоэ. Выдавить сок алоэ в чайную ложку и добавить 3-4 капли «Витаона». Смесь закапывать в нос пипеткой 2-3 раза в день. Дает хороший эффект.

Наша семья пользуется рецептами из «ЗОЖ». Если кто-нибудь заболеет, сразу ищем совет в вестнике.

Я веду здоровый образ жизни,

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

САМСЫ

Я из вынужденных переселенцев. Переехали из Ташкента в Россию совсем недавно. Купили старенький дом-сруб на две семьи — дочь с семьей и я с мужем. И вот уже три года его перестраиваем. Нам с дедом по 70 лет. Свой юбилей отметила 10 января сего года уже россиянкой. Здесь, в России, познакомилась с «ЗОЖ».

Поделюсь с читателями рецептом. У узбеков есть очень вкусное и полезное блюдо — самсы с травами. Делают их в каждой семье весной, когда появляется молодая зелень. Тесто берут простое, можно

лельно сразу начинайте пить стакан горячего молока с 1 ст. ложкой меда. Молоко только в горячем виде и только с медом. Молоко прогревает почки, действует мочегонно, мед снимает интоксикацию и залечивает раны. Белок молока в присутствии меда хорошо усваивается организмом и повышает качество крови. Улучшается сопротивляемость организма.

Если есть возможность, пейте по 2 стакана горячего молока с медом утром и вечером. Старайтесь не принимать никаких таблеток. Почки выводят всю эту химию и потому страдают сами.

У моего солдата заболевание было острым. Заболел от мозоли на ноге, лечился 8 месяцев. У вас заболевание 30-летней давности, пить молоко и придерживаться молочно-растительной диеты придется подольше.

Здоровья вам, не болейте. Просите исцеления у Бога.

Дорогая редакция, я написала в газету, хотя могла ответить Елене Алексеевне лично, но она живет на Украине, а туда письма не принимают.

Найдете нужным, напечатайте.

Валентина Петровна Челнокова. Казахстан.

«ЗОЖ»: Нашли нужным. Напечатали.

в «ЗОЖ» (№2 за 2006 год) пишет: «Мои любимые снаряды — перекладина, лопата, коса, гантели. Спортивный зал — сад, огород...»

Вот, может, подходы авторов этих писем и взять на вооружение всем мужчинам, а не наркотики, алкоголь, казино, игровые автоматы и прочие «прелести цивилизации»?

Вестник, к сожалению, не пропагандирует образ мужчины — защитника Отечества, главы семьи, делового человека, материально обеспечивающего семью, организатора клубов «Папа, мама, я — спортивная семья» и так далее.

В «ЗОЖ» (№ 2 за 2006 год) я насчитал 91 заметку или обращения женщин и только 32 — мужчин. Может, и редакции пересмотреть этот вопрос и обратить внимание на «мужское начало»?

А то как у нас складывается: детский сад — 100% воспитателей — женщины, школа — 99% женщины, и «ЗОЖ» — туда же.

Адрес: Буженинову Александру Сергеевичу, 309165 Белгородская обл., Губкинский р-н, с. Уколово.

«ЗОЖ»: Образ, образ!.. Пропагандировали бы, Александр Сергеевич, если бы было чего.

делаю зарядку, ем полезные продукты.

Очень люблю природу, животных. У нас в городе есть соленое лечебное озеро. Летом сюда приезжают отдыхающие.

Дома у нас живут два волнистых попугайчика, а скоро появится кошечка.

Желаю всем зожевцам здоровья и удачи, а «ЗОЖ» — оставаться таким же хорошим и доброжелательным изданием.

«ЗОЖ» —
хороший, добрый друг,
Вылечит любой недуг,
Всем поможет, подбодрит,
Оптимизмом зарядит.
Ведь здоровый образ жизни
Лучше, чем всегда болеть.
Занимайтесь, люди, спортом,
Будете от счастья петь!

Адрес: Берниковой Марине, 658837 Алтайский край, г. Яровое, ул. Кулундинская, д. 40.

слоеное, оно вкуснее. Главное — начинка. Собирают молодые травы — мяту, зеленый лук (побольше), щавель конский, одуванчик (лист), крапиву, сныть и любую съедобную сочную траву — всего понемножку. Мелко режут, солят, перчат и слегка мнут. Раскатывают тесто, как на сочни, добавляют фарш и кусочек бараньего жира. Я кладу кусочек сливочного маргарина. И — в духовку. Изделия можно делать любой формы, как пирожок или в виде треугольника. Я люблю тесто полусдобное (немного жира, яйцо).

Откликнитесь, друзья и земляки, такие же переселенцы, как и мы!

Адрес: Куксе Валентине Даниловне, 440028 г. Пенза, ул. Придорожная, д. 28.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Хочу поздравить всех читателей «ЗОЖ», и в первую очередь ветеранов войны, с Днем Победы! И не только от себя, но и от своего внука Андрюши Ганина. Мы ходили с ним в краеведческий музей, который находится в нашем селе. Работники музея позволили Андрею примерить солдатскую пилотку военных лет, подержать гармонь и так сфотографироваться.

Смотрю я сейчас на этот снимок и вижу правнука поколения Теркиных. Его прапрадед, мой дед, погиб на фронте. Мой отец, его прадед, умер после войны от полученных ран. Как хочется, чтобы мой Андрюша жил под мирным небом, вырос достойным своих предков!

Адрес: Рыбкиной Анне Яковлевне,692372 Приморский край, Черниговский р-н, с. Черниговка, ул. Буденного, д. 33, кв. 20.

* * *

Скоро исполнится десять лет моей дружбы с "ЗОЖ". Я приобрела за эти годы много верных друзей. Лечусь по рецептам вестника.

Забыла про давление — помогла перекись водорода, при простуде пользуюсь сосновой натиркой — заливаю водкой молодые побеги: стоит раз-другой натереться, как спадает температура. А если прихватывает насморк, натираю чеснок и дышу.

45 лет назад мы окончили Чеховский механико-технологический техникум мясной и молочной промышленности, разлетелись в разные стороны. Решили собрать выпускников — 3 июня должна состояться наша встреча. Она пройдет в поселке Новый Быт Чеховского района Московской области. Приезжайте к нам, друзья!

Адрес: Николаенко Галине Васильевне, 144005 Московская обл., г. Электросталь, пр-т Ленина, д. 8а, кв. 16.

* * *

На 2006 год подарила две подписки «ЗОЖ» — подруге и сестре - аж в Биробиджан. А свои номера даю читать одной хорошей приятельнице.

Читаю «ЗОЖ», и как будто лично мне одной адресовано все написанное — так доходчиво, просто и с душой. Подбираю доступное, недорогое и эффективное лечение. Например, мне очень подошли насыщенные солевые горячие компрессы и «медовая лепешка». Правда, прикладываю не на голову, а на травмированную ногу. Боль снимает прекрасно.

Адрес: Тишковой Нине Прокопьевне, 352635 Краснодарский край, г. Белореченск, ул. Революционная, д. 126.

Весна. Дача. Пенсионеры

Весна! Пенсионеры торжествуют, на дачи обновляют путь... чтобы поработать и отдохнуть. Поделюсь опытом, как я работаю и отдыхаю на даче.

Однажды, покупая семена в магазине, подумал: "Прожил 80 лет и не знаю, что такое анис, базилик, майоран, тмин, фенхель, чабер, эстрагон и другие редкостные растения", — и, не отходя от прилавка, накупил разных семян. Через рассаду вырастил их на грядках. Милые граждане садоводы, не зацикливайтесь на одной картошке, свекле, моркови, огурцах, томатах, плюсуйте все новые и новые растения, это интересное творчество.

Грядки я делаю шириной не более 80 см, между грядками расстояние 50-60 см, чтобы можно было их обрабатывать сидя. Тяпки заменил на плоскорез В.В. Фокина (спасибо ему за изобретение). Плоскорезом малого размера можно выполнять любую ювелирную работу на грядках. Имею гипертонию 2-й ст., поэтому работаю сидя в белой панаме на голове. Все растения высеваю, высаживаю строго под шнурок, чтобы грядки имели эстетический вид. Ряды опор под томаты равняю при помощи жены, которая говорит: "Меня уже тошнит от твоего равнения". Летом огород приобретает вид красочного художественного полотна, которым любуются соседи и знакомые. Показывая им свой огород, говорю: "Если вы правильно назовете все растения на моем участке, вручаю приз 1000 долларов". И тут начинается потеха.

Одна бабушка говорит внучке: "Это листья хрена", — показывая на листья девясила. Да, да, друзья, разыгрывайте призы! Не беда, что у вас нет долларов, их и у меня нет, но из 66 растений, произрастающих на моем участке в 6 соток, больше 30 правильно не назвал еще никто. "Огород содержать — не в холодке лежать". Но периодически в холодке полежать не только нужно, а крайне необходимо. "Отдых должен идти впереди утомления" (академик А.А. Богомолец).

Для отдыха из подручных материалов сделайте беседку. Я положил под забор камни, на них два бревна. Затем купил два листа шифера и сделал навес. Очень приятно лежать под навесом и слушать, скажем, шум дождя. Чтобы не задувал северный ветер, повесил на забор старый бархатный ковер, а с южной стороны — матерчатую штору, которую опускаю при помощи бельевых прищепок, в зависимости от высоты солнца. У изголовья поставил столик, привез на тачке из лесу (он близко) пенек, накрыл его клеенкой, поставил букет цветов, рядом вазу с ягодами и, конечно, свежий номер "ЗОЖ". Для сидения гостей поставил невысокие пенечки. Назвал беседку "Mon Plaisir" ("Мое удовольствие"). После работы приходят в беседку соседи, обмениваемся новостями, читаем стихи. Женщинам нравится стихотворение А.Н. Некрасова "Буря", о котором он сказал: "Это самое веселое, что я написал за свою жизнь".

Долго не сдавалась
Любушка-соседка,
Наконец шепнула:
есть в саду беседка,
И когда темнее станет,
понимаешь ты?
Ждал я не дождался
ночки темноты.

Вот так я работаю и отдыхаю на даче. К здоровью больших претензий нет. Всем зожевцам желаю здоровья и ... дачи.

Адрес: Токаренко Евгению Прокофьевичу, 08200 Украина, Киевская обл., г. Ирпинь, ул. Котляревского, д. 8а.

Береза —

Поистине бесценны дары нашей русской красавицы березы: сок, почки, лист, кора — все исстари использует человек. И благодарен ей за это!

Сейчас начинается заготовка почек. Их, как и другие лекарственные растения, можно приобрести в аптеке. Но лучше при возможности заготавливать самому. Почему? Заготовители специализированных предприятий сбор производят на лесозаготовительных делянах, где накануне поработали вальщики леса. То есть деревья спилены за 2-3 дня до сбора и качество сырья уже не то. А сколько еще времени пройдет, пока их обработают... Когда собираешь сам, то, например, водочный настой можно сделать в тот же день.

Заготовку березовых почек производят, когда почки полностью набухнут. Это медленная, трудоемкая работа, но овчинка стоит выделки — ведь их лечебные свойства огромны. Я обираю не все почки с веток, а через одну. Тогда ветки не сохнут. За день удается собрать около литра почек, что вполне достаточно для семьи. В тот же день делаю водочную настойку, а остальные кладу сушиться в тени. На 0,5 л водки засыпаю граненый стакан почек, настаиваю в совершенно темном месте месяц. Лекарство готово. Его целебные свойства сохраняются до 3 лет.

Вот несколько рецептов применения почек, не встречавшихся еще на страницах "ЗОЖ".

• При атеросклерозе 1 ст. ложку истолченных почек залить 300 мл крутого кипятка, варить 5 минут на водяной бане, настоять в духовке 3 часа. Не процеживать. Этот настой выпить в течение первой и второй половины дня.

• При лечении артритов, болезней желчного пузыря, холецистита приготовить отвар: 3 ч. ложки почек залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 30 минут в плотно закрытой посуде, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня, до еды.

• При энурезе 1 ст. ложку истолченных почек залить 1,5 стакана кипятка, варить 5 минут на слабом огне, плотно закрыв крышкой. Настоять 1 час, утеп-

Черный паслен —

Хочу рассказать о черном паслене (санберри), а заодно и ответить Екатерине Павловне из Усолья-Сибирского относительно применения его в лечебных целях.

Я паслен выращиваю на даче, сушу на чердаке целым кустом (ягоды, стебли, листья, цветы). Зимой завариваю — горсть травы на пол-литровую банку. Когда остынет, смачиваю хлопчатобумажный платок в настое и обвязываю голову на 2-3 часа. У мужа энцефалопатия, головные боли ужасные больше 10 лет. Раньше пил много обезболивающих таблеток, а сейчас выручает паслен.

Вот что пишет Минаева В.Г. в книге "Лекарственные растения Сибири": "Препараты из паслена понижают кровяное давление, расши-

щедрая красавица

лив, процедить, остаток отжать. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

• Водочный настой при ревматизме принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды как мочегонное и желчегонное средство. При подагре — по 35-40 капель 3 раза в день до еды. Надо и втирать его в больное место в течение 10-15 минут, затем хорошо утеплиться.

• А это рецепт использования березы, осины, дуба. Он поможет очистить организм от солей, даже когда человек уже еле двигается. Кору березы надо заготавливать, когда сокодвижение закончится. Кору осины с 2-3-летних веток — перед распусканием почек, а кору дуба — только со стволов диаметром до 10 см в начале появления листочков. Коры березы понадобится 1 кг, осины — 1 кг, дуба — 200 г. В сухом виде сырье хорошо измельчить, смешать.

1 ст. ложку смеси с верхом залить 1,5 стакана воды. Ночь настоять. Утром варить на слабом огне 30 минут, после укрыть посуду каким-нибудь утеплителем и настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение 1,5 месяца. Вначале усиливаются боли в суставах, порой появляются сонливость, слабость, но лечение не прерывайте. Через несколько дней эти недомогания пройдут.

Но совсем уже замечательный березовый продукт — это сок.

Постараюсь рассказать, как правильно добывать его, основываясь на многолетнем личном опыте.

Как определить время начала сокодвижения? Ведь сбор сока заканчивается с распусканием почек. Он становится мутноватым, невкусным. Для этого ствол на уровне груди прокалывается шилом или толстой иглой на глубину 2-3 см и только с южной стороны. Дальше надо наблюдать за появлением капелек. Если они обнаруживаются на 3 из 5 деревьев — началось массовое сокодвижение.

Для сбора сока выбирают деревья диаметром не менее 20 см, с ровной, нерастрескавшейся корой и здоровой, пушистой кроной. На одном дереве целесообразно делать несколько отверстий — подсечек в зависимости от его размера: при диаметре ствола 20-24 см — одно; 25-30 см — два; 31 и более — три.

Чтобы не повредить дерево, надо правильно высверлить отверстие в стволе. Его делают с южной стороны, аккуратно убрав слой мха, на высоте пояса, глубиной 3-5 см, диаметром до 2 см, применяя ручную дрель, коловорот, шило. Лично я пользуюсь концом охотничьего ножа под углом 100-105° к дереву. В отверстие устанавливаю желобок, изготовленный из пищевой жести, слегка подбивая палочкой (сучком), на глубину до 3 см. Посуда объемом 3-5 литров крепится шпагатом к стволу.

При таком способе с одного дерева в день можно получить 4-6 л, за неделю — молочную флягу. С одного и того же дерева диаметром на уровне груди 25-30 см допустимо брать сок в течение 3-5 лет, затем необходимо дать "отдых" на несколько лет. После использования отверстия его обязательно замажьте. Материал здесь же, под ногами, — глина. А еще лучше воспользоваться садовым варом или пластилином.

Березовый сок, как в древние времена, так и теперь, собирают и потому, что он приятен на вкус, но также и потому, что обладает целебным воздействием на организм. Однако он быстро прокисает, мутнеет, приобретает неприятный запах. Даже при хранении в холодильнике сок сохраняется не более чем трое суток. Поэтому его надо как можно скорее обработать. В наших краях делают так. В холодный сок на 3 л добавляют 1 ст. ложку сахара и 1-2 г лимонной кислоты. Нагревают до 80-85° и заполняют подогретые стеклянные банки. Устанавливают их на кипящую водяную баню на 15-20 минут, закручивают крышками. Это позволяет хранить сок до глубокой осени.

Принимают березовый сок как освежающий и общеукрепляющий напиток по 1 стакану 2-3 раза в день при бронхитах, туберкулезе, подагре, заболеваниях суставов, экземе.

При болезнях почек пьют по 1 стакану утром натощак.

При гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки делают смесь из 2 частей березового сока с 1 частью сока подорожника и принимают 3 раза в день по 1 стакану за 30 минут до еды.

Адрес: Скоробогатову А.А., 682906 Хабаровский край, р-н им. Лазо, пос. Сидима, ул. Железнодорожная, д. 36.

от головной боли

ряют сосуды. Издавна это растение употребляли от ревматизма, как мочегонное, отхаркивающее средство, ягоды давали детям от глистов, при желудочно-кишечных заболеваниях, в частности, как слабительное, при геморрое, цистите, водянке, отеках, как болеутоляющее при головных болях, ангине, воспа-



лении верхних дыхательных путей. В зарубежных странах используют при лечении эпилепсии, менингите, некоторых инфекционных болезнях, как жаропонижающее, при болях в руках и ногах простудного характера. При употреблении этого растения необходимо помнить, что оно обладает некоторой токсичностью при приеме в чрезмерных количествах.

Я выписываю ваш вестник 4-й год и не встречала заметок о паслене, потому напечатайте о нем, тем более что многие зожевцы спрашивают, как бороться с головной болью. Может, кому и поможет это доступное средство, буду очень рада. Спасибо огромное, что вы есть, я вас люблю! Читаю "ЗОЖ" залпом и сразу. Будьте здоровы и счастливы!

Екатерина Кузьмина.
Иркутская обл.

"ЗОЖ": Милая Екатерина, ваш P.S. "не для печати" нас встревожил. Не навязываемся, но, может, коротко черкнете о себе — вдруг чем-то поможем, что-то подскажем... И что значит: "Если получится выжить...". Надо выжить!

СЕРДЕЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Выписываю «ЗОЖ» с 1999 года, но ни разу вам не писала, а это письмо пишу, потому что хочу сказать огромное спасибо Михаилу Васильевичу Каширскому из Краснодарского края за его совет в заметке «Сердечное движение», напечатанной в «ЗОЖ» (№ 1 за 2006 год).

Мне 65, и лет 15 я уже не была в поликлинике, а тут левую сторону сковало, хоть к врачу иди. Или просквозило где, или еще что. И вот «ЗОЖ» пришел с вашим, Михаил Васильевич, советом. И поскольку я всем лекарствам аптечным предпочитаю массаж, зарядку и травы, то и ваше «сердечное движение» приняла как один из видов гимнастики. Ну, думаю, дай попробую сделать и сделала. Только меня хватило на 50 движений. Утром проснулась — будто ничего и не болело, просто чудо, да и только. Теперь эту зарядку каждый день делаю. Очень она мне понравилась.

Адрес: Побережной Людмиле Ефимовне, 446630 Самарская обл., с. Богатое, ул. Папанина, д. 41.

«ЗОЖ»: На всякий случай повторим «рецепт», вдруг еще кому пригодится: ложитесь на правый бок, а затем слегка привалитесь на спину. То есть займите промежуточное положение — уже не на правом боку, но еще и не лежа на спине, так, чтобы левая рука при этом не касалась пола. Вытяните левую руку, отведите ее влево и быстро, не сгибая, опустите на область сердца. Чем сильнее удастся давить на область сердца, тем лучше *(Каширскому Михаилу Васильевичу, 352680 Краснодарский край, г. Хадыженск, ул. Интернациональная, д. 64).*

ИЮНЬСКИЙ ЭЛИКСИР

Предлагаю при бронхите хвойный эликсир — не только полезный, но и очень вкусный. Готовить его просто. Я делаю так.

Где-то в двадцатых числах июня еду в лес и собираю на соснах молодые зеленые шишки. Кладу их в трехлитровые банки неплотно, засыпаю сахаром — и на окно, на солнышко. Через два месяца получается вкусный сироп – примерно 1,3 л с каждой банки. Все сливаю в бутылки и ставлю на нижнюю полку холодильника. Впрочем, и при комнатной температуре эликсир не портится.

Для взрослых — 1 ст. ложка на 0,5 стакана горячей воды, пить утром натощак и вечером перед сном. А детям делать сладенькую водичку.

Обращаю внимание: шишки надо собирать только в указанное время, чтобы они набрали целительную силу и созрели.

Адрес: Асановой Любови, 440047 г. Пенза, а/я 1386.

КАМЕНЬ ПРЕВРАТИЛСЯ В ПЕСОК

Два года назад, обнаружив у меня в правой почке камень размером 0,8 мм, врач сказала: "В нехорошем месте сидит".

Весной я посадила семечки, чтобы вырастить подсолнух: мне подсказали, что можно вывести камень отваром его корней. Пришло время – выкопала корни, раздробила, наполнила ими стакан и высыпала его содержимое в 3-литровый эмалированный чайник, залила отстоянной водой. Через 5 минут после кипения выключила.

Разлила процеженный отвар по банкам (в каждую по литру), поставила в холодильник. Корни в целлофановом мешочке тоже в холодильнике хранила. Ежедневно выпивала одну литровую банку отвара. Второй раз эти же корни кипятила в 3 литрах отстоянной воды 10 минут. А третий — 15. После чего их уже выбрасывала. И так — 9 дней.

Всего сварила 7 стаканов корней, пила отвар 63 дня. После чего пошла на УЗИ, и врач сказала, что в почке песок. Камень раздробился без болей. А песок не вышел, придется теперь его травками выгонять.

Адрес: Висковой Валентине Ивановне, 050030 Казахстан, г. Алматы, ул. Красногорская, д. 35, кв. 15.

НАСТОЙКА БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК – ОТ РАДИКУЛИТА

Поделюсь средством от радикулита, которым успешно пользуюсь несколько лет.

Горстку березовых почек залить 0,25 л водки и дать настояться недельку-другую. И можно растирать поясницу.

По мере расходования настойки ее нужно доливать водкой. Настойка не теряет своих лечебных свойств и два, и три года.

Адрес: Ивановой Фаине Кондратьевне, 187341 Ленинградская обл., г. Кировск, БПС, д. 6, кв. 18.

ЧУДО-ЛЕКАРЬ – КОРЕНЬ ЛОПУХА!

Моего отца в 1938 году репрессировали, сидел в красноярской тюрьме. Через год вышел с туберкулезом в открытой форме. У нас в тот момент жили на квартире командированные из Москвы — муж с женой. Добрая женщина дала рецепт от болезни, убедила маму, что все у отца будет хорошо.

Надо накопать корней лопуха, который не дает соцветий. Его еще называют лопух большой. Нарезать мелко, высушить, истолочь в ступе. Один стакан истолченного корня залить 1л водки, поставить в тепло (обмотать тряпками) на 2 недели. Корни разбухнут, и настойки получится немного.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды. И что еще очень важно – во время лечения надо питаться в основном салом, жирами.

Через месяц отец окреп, пошел на рентген, а дырок в легком нет, одни рубцы. Это средство я когда-то посоветовала одной молодой женщине. Я дала ей корень лопуха, чугунную ступу, рассказала, как приготовить состав, как питаться. Спустя месяц женщину направили на рентген — снимки хорошие!

Адрес: Казаковой Раисе Павловне, 662126 Красноярский край, г. Ачинск, ул. Кирова, д. 10, кв. 26.

ЛУКОВЫЙ ЧАЕК ДЛЯ ВНУЧКА

Хочу в нашу общую копилку надежных средств от разных хворей внести и свою лепту. Итак:

• Если появился ячмень на глазу, нужно шерстяной ниткой перевязать 2 пальца (средний и безымянный) противоположной руки, то есть если ячмень на левом глазу, то пальцы правой руки и наоборот. Помогает! Проверено еще в военном детстве.

• Шпоры пяточные лечат травой мокрицей. Нужно размять пучок этого сорняка и приложить на ночь к пятке, только через марлю, а сверху покрыть целлофаном и надеть хлопчатобумажный носок. Днем можно размятую траву положить в тапочки под пятку. Достаточно 10-12 дней, и шпоры исчезнут. Тоже проверено.

• Простуду лечим "луковым чайком" (так называет это вкусное питье внучек). Нужно покрошить в стеклянную банку одну небольшую луковицу, добавить 2 ст. ложки сахара и 1 ч. ложку байхового чая (заварка сухая), залить 0,8 л кипятка. В теплом месте настоять 3-4 часа и поить больного по 0,5 стакана в любое время, а до еды непременно. Превосходный результат!

• Кожный зуд (даже аллергический). Заварить 0,5 стакана древесной золы в 0,5 стакана кипятка. Остудить. Смачивать больные места, через 30-40 минут зуд проходит. Тоже в семье испробовано неоднократно.

Адрес: Никитенко Жанне Иннокентьевне, 671211 Бурятия, пос. Выдрино, ул. Спортивная, д. 18, кв. 3.

МОЙ ВАЛИК — ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

В пожилом возрасте позвоночник может доставлять немало неприятностей. Поэтому предлагаю тем, кого это касается, сшейте из сукна плотный валик по длине спины диаметром 10 см. Положите его вдоль позвоночника, вытянувшись на достаточно жесткой кровати, и перекатывайтесь на нем.

Особенно приятно и полезно полежать на валике минут 20-30 после того, как пришли домой с двумя тяжелыми сумками, а также перед сном и проснувшись, после ванны или душа. Да и просто так перед телевизором. Упражнения с валиком очень облегчают мою жизнь на восьмом десятке.

В январе 2006 года лежала в больнице. Так не только больные с травмами позвоночника, но и сердечники, попробовав полежать на моем валике, просили своих домашних сшить им такой же.

Адрес: Шушковой Ираиде Николаевне, 420141 Татарстан, г. Казань, ул. Габишева, д. 23, кв. 96.

ПРО ДИЗЕНТЕРИЮ, БРОНХИТ, ПОЛИПОЗ И КЛИМАКС

Я вырастила троих детей, болели они, конечно, много, но лечила их сама. Поделюсь некоторыми рецептами.

Старший сын заболел дизентерией. Вылечила его пленкой от куриного желудка. Нужно снять желтую внутреннюю пленку, промыть холодной водой и ошпарить кипятком. Высушить, растолочь в порошок и дать выпить натощак с водой: взрослому за прием — 1 пленку, ребенку — половину. Если понадобится, повторить на следующий день. Курица, желательно, должна быть домашняя, здоровая.

А этот рецепт дал православный священник. Он поможет при полипозе. Через соковыжималку выжать 4 литра сока из листьев лопуха, не используя стебель. Листья не мойте, а протрите влажной тряпкой и обсушите в тени. В этот сок добавьте 500 мл чистого спирта и 500 г цветочного меда. Размешайте и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Храните в холодильнике. Лопух собирать лучше в мае, до цветения.

От частого мочеиспускания помогают корни шиповника: 2 ст. ложки на 0,5 л воды, томить 10-15 минут на слабом огне. Пить в течение дня. Можно кипятить одни и те же корни 2 раза.

Адрес: Сычевой Татьяне Радомировне, 181012 Псковская обл., Плюсский р-н, п/о Заполье, ул. Колхозная, д. 2.

АЛОЭ, МЕД, ЛИМОНЫ — И АСТМА ОТСТУПИЛА

Пишу вам впервые. В прошлом году мне исполнилось 90 лет, общий стаж работы 52 года. Можно бы говорить и о болезнях, их немало. Шесть лет был энцефалит — спасли. Последние пятнадцать лет одолевала бронхиальная астма — часто "скорая", два раза в год больница, уколы.

Мы с сестрой несколько лет назад вычитали, не помню, в каком номере вестника, один рецепт, за который его автору большое спасибо.

1 кг лимонов вместе с кожурой и 8-10 листиков трехлетнего алоэ смололи в мясорубке, добавили по килограмму меда и сахара и пол-литра хорошей водки. Все перемешали и поставили в холодильник. Я пила смесь по 1 ст. ложке три раза в день. Сейчас допиваю третью трехлитровую банку (между ними делала перерыв в десять дней). И вот итог: последние три года не лежала в больнице и не вызывала "скорую".

Адрес: Селетовой Марии Федоровне, 624250 Свердловская обл., г. Заречный, ул. Алещенкова, д. 17, кв. 7.

"ЗОЖ": Чтобы алоэ приобрел целебную силу, срезанные листья предварительно нужно выдержать две недели на нижней полке холодильника.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА «ВЫГНАЛА» КАМНИ, А КЕРОСИН ОХЛАДИЛ СТОПЫ

Хочу ответить Надежде Владимировне Лангиной из Томской области, которая спрашивала, как избавиться от камней в желчном пузыре («ЗОЖ» №5 за 2006 год).

Так вот, в 1998 году у меня на УЗИ были обнаружены два камня в желчном пузыре. В «ЗОЖ» (не помню точно, в каком номере) прочитала совет: чтобы вывести камни из желчного пузыря, надо ежедневно съедать по утрам 1 стакан свежей черной смородины. В тот год у меня на участке был очень хороший урожай черной смородины, и я ела ее все лето. Никаких заготовок не делала, заранее не собирала, а ела прямо с куста. Съела столько, что до сих пор свежую в рот взять не могу. А вот камни теперь не беспокоят.

В том же номере «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) прочитала просьбу Н.В. Спиваковой из Коми посоветовать метод лечения, когда горят стопы. Было у меня и такое в конце 70-х и начале 80-х годов теперь уже прошлого века. Была жива еще моя мама. У нее от всех болячек панацеей был керосин.

Она им лечила все: и суставы, и ангины...

Так вот, я тоже вылечила керосином свои стопы и знакомым давала этот рецепт, тоже помогало.

Перед сном вымыть ноги, вытереть и на постель постелить клеенку или полиэтилен, а сверху старую простыню, намазать керосином стопы и оставить до утра. Я их, кстати, и утром не мыла, а только вечером, перед тем, как снова натереть керосином. Делала так каждый вечер, пока не перестали гореть.

Мне 71 год, работала на химическом заводе до 70 лет, пока хозяева не «вытурили» всех пенсионеров. «ЗОЖ» выписываю с 1997 года, стараюсь применять рецепты на любые болячки.Но все еще беспокоят меня: головная боль, сильный шум не то в голове, не то в ушах, от чего очень плохо слышу, и косточка у большого пальца на левой ноге... Надеюсь, что я все-таки найду нужный рецепт от этих напастей.

Адрес: Усачевой Лидии Григорьевне, 656002 Алтайский край, г. Барнаул, Комсомольский пр-т, д. 134, кв. 52.

ПРИГОДИЛИСЬ СТАРЫЕ ТРИКО

Лет 20 назад у меня стали побаливать коленные суставы. Физиопроцедуры помогали лишь временно, колени снова начинали «гудеть». Однажды при изменчивой погоде, когда резко менялась температура воздуха холодно-тепло, заметил, что если я был одет тепло и ноги были в тепле, коленки меньше «гудели». Это навело меня на мысль соорудить себе теплые наколенники. Отрезал кусок штанины у трико, сложил вдвое и бельевой резинкой укрепил на ногах — только не очень сильно стягивать — и вот уже примерно 15 лет не знаю горя. Снимаю «наколенники» только в жаркую погоду; летом ношу хлопчатобумажные, зимой — шерстяные. Под брюками их не видно, никаких неудобств и никаких расходов.

Леонид Морозов.

г. Волгоград.

ДЕГОТЬ + ЖИР— ОТ ЭКЗЕМЫ

С «ЗОЖ» познакомилась в 1998 году и с тех пор не расстаюсь с газетой — доброй, душевной, искренней. Практически от любой болезни у меня есть рецепты — моя мама списала их у бабушки-знахарки, которая всю жизнь лечила людей травами. Она жила на Украине, а потом переехала к сыну в Серов. Все ее рецепты проверены и мамой, и мной. Вот, например, от нее мы узнали, что больные глаза промывают соком свежего клевера лугового, делают примочки из настоя василька синего (чайная ложка измельченных цветков на 250 мл кипятка, настоять, процедить) или закапывают в глаза по 1 капле белого сока из разломанной ножки одуванчика весеннего.

Бабушку эту, знахарку, я знала. Она меня тоже вылечила от экземы своей мазью. Мне было тогда 14 лет. В «ЗОЖ» я встречала рецепт этой мази (деготь + барсучий жир), но в бабушкиной тетради записано, что деготь прежде варят 1,5-2 часа, а затем добавляют примерно такое же количество барсучьего или медвежьего жира, но можно и нутряное свиное сало. Получается темная густая мазь.

Адрес: Тимченко Ларисе Николаевне, 624980 Свердловская обл., г. Серов, ул. Л. Толстого, д. 30, кв. 35.

«ПШЕННАЯ» ВОДИЧКА ОТ ЦИСТИТА

Всю жизнь записываю советы, которые услышу от бабушек. Вот один из них, проверенный на себе, когда сильно простыла и воспалился мочевой пузырь. Нужно сразу, как почувствовали недомогание, принять 4 таблетки стрептоцида. На другой день можно еще 4 принять, но обычно хватает одного раза. Затем надо взять стакан пшена, ополоснуть водой, слить и залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Венчиком хорошо пшено взболтать, процедить и эту мутную жидкость выпить за день в три приема до еды. И так 7 дней. Пшено всякий раз брать новое. Вы после этого забудете о цистите.

Адрес: Шевченко Таисии Николаевне, 171278 Тверская обл., Конаковский р-н, пос. Озерки, ул. Калинина, д. 3, кв. 16.

ВЕРЕСКОВЫЙ МЕД ГОТОВИМ САМИ

Из классической литературы наша семья узнала о существовании верескового меда и методом проб и ошибок создала рецепт этого необычного, вкусного и полезного лакомства. Он очень хорош с зеленым или травяным чаем, с молоком.

Делается он так. Набираем соцветия вереска, заливаем весь сбор водой на три пальца выше уровня сырья, оставляем на ночь. Утром убираем мусор, плавающий сверху, кипятим 20 минут и оставляем до следующего утра. Затем процеживаем через частое сито, добавляем сахар (на литр отвара 1,5 кг сахара), лимонный или апельсиновый сок по вкусу и кипятим полтора часа. Хранится вересковый мед очень хорошо.

Как-то в одном журнале корреспондент рассказывал, что был в Японии и обратил внимание, что практически во всех магазинах продаются деревянные молоточки: оказалось, японцам они нужны для простукивания подушечек, расположенных под пальцами ног, это хорошо укрепляет здоровье. Мы взяли и смастерили себе из березы и осины такие же молоточки и теперь каждый вечер делаем по 100 ударов.

Адрес: Трифоновой Т.А., 162503 Вологодская обл., Кадуйский р-н, дер. Барановская, ул. Дорожная, д. 3, кв. 1.

РАСТИРКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ КОЛЕНЕЙ

Хочу внести свою небольшую лепту в копилку «Домашнего доктора». А точнее, пишу для Тиминой Альбины Федоровны из города Гороховец, которая в «ЗОЖ» (№ 1 за 2006 год) просила совета по лечению полиартрита.

Взять 100 г спирта (не водки) и 100 г керосина (не бензина, не солярки), залить в темную бутылку и поставить на водяную баню.

То есть бутылку — в кастрюльку с кипящей водой, а под бутылку, на дно кастрюльки, положить тряпочку. Кипятить 15-20 минут, чтобы вода в кастрюльке кипела. (Напоминаю, что такое водяная баня, а то некоторые не знают и наливают спирт и керосин прямо в кружку или кастрюлю и ставят на огонь. В результате чего в кастрюле горячая смесь может загореться). Бутылка во время кипения воды должна быть открытой. Позже закрыть.

Применение: нагреть растирку (можно в теплой воде, на батарее, на кирпичиках в печи). Погреть колени, взболтать растирку и втирать в больные места. Позже укутать их теплым шерстяным платком. Через 2-3 месяца, это при запущенной болезни, забудете про боли или как минимум получите облегчение.

Коленки я вылечила, натирая их настоем сирени на спирту. Положила цветы сирени в пол-литровую банку и залила их спиртом, взбалтывала. Через 2 недели стала натирать на ночь и укутывать, держать в тепле. Прошло вот уже 10 лет. Повторить пришлось только единожды. Не жалуюсь теперь.

Конечно, не всем и не всегда подходит тот или иной рецепт. Можно сирень заменить корнем одуванчика, корнем лопуха большого, цветками картофеля и т.д. Лечиться — это не означает, что раз или два натер, не помогает и забросил. Это упорный труд. Надо выдержать хотя бы 10 дней. Посмотреть, не стало ли хуже. Потом повторить раз, может, два, три, а то и больше.

Нина Петровна Хлынова.
Казахстан.

КРАСНОЙ ТРЯПКОЙ ПО РОЖЕ

Я никогда бы, наверное, не написала, если бы не статья в «ЗОЖ» (№ 2 за 2006 год) «Рожа пасует перед красной повязкой».

Тема рожистого воспаления всколыхнула во мне воспоминания. Дело в том, что моя бабушка, Попова Анастасия Ивановна, была, как сейчас говорят, знахаркой, или целительницей. Человеком она была верующим и лечила многие болезни у детей и взрослых с помощью молитв и заговоров. Рожу она лечила так.

Брала кусок красной ситцевой ткани размером с платок, белый школьный мел растирала стеклянной бутылкой в порошок, равномерно высыпала его на ткань. Пораженное место протирала камфарным маслом (мочить водой нельзя), читала молитву и накладывала на ногу повязку из красной ситцевой ткани посыпанной мелом стороной.

Эту процедуру делать ежедневно до выздоровления. Ткань не менять, добавлять только мел. И хотя бабушка моя ушла из жизни 25 лет назад, ее до сих пор еще вспоминают добрым словом те, кому она помогла.

Адрес: Божок Татьяне Ефимовне, 692481 Приморский край, с. Вольно-Надеждинское, ул. 50 лет Октября, д. 1а, кв. 1.

СПАСИБО АННЕ ГОРБАЧЕВОЙ

Регулярно пользуюсь рецептами зожевцев и держусь на плаву уже восемь десятков лет. Очень хочется отблагодарить Анну Даниловну Горбачеву за ее рецепт солевых повязок. Дело в том, что я уже 40 с лишним лет страдала посттравматическим церебральным арахноидитом, и вот в прошлом году в самые морозы у меня начался опять приступ — головные изнуряющие боли, тошнота, потеря аппетита, потеря координации и т.д., а идти к врачу проблема — в 4.00 утра надо занять очередь, чтобы достать талон к врачу, а стоять на улице три часа до открытия регистратуры не сладко...

Тут пришел декабрьский 25-й номер «ЗОЖ». Прочитала про соль. Думаю, дай попробую, и начала делать солевые повязки на голову. О чудо! Почти сразу начала исчезать головная боль, сделала10 повязок на ночь. И какое чудо-счастье, у меня все прошло.

Адрес: Евтютовой Тамаре Григорьевне, 152925 Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. П. Крюкова, д. 18.

ПРО МАРГАНЦОВКУ

Наступила весна. Люди надевают новую обувь по сезону, и начинаются страдания, особенно женские — мозоли в виде волдырей на пятках. Вроде бы ерунда? Но досаждают они очень. Приходится чуть ли не в тапках-шлепанцах ходить на работу и в серьезные учреждения.

Совет первый — профилактика. Надевая новую или некомфортную обувь — постучите аккуратно молотком по внутренней стороне задника и обработайте его водкой или одеколоном. А на месте пятки приклейте лейкопластырь. Разнашивайте обувь вначале дома. Ну, а уж если натерли — появился волдырь — мой совет: разведите марганец и сделайте очень крепкий, темный раствор, обработайте им мозоль. Проходит очень быстро.

Научила меня этому давным-давно случайная прохожая. На улице было достаточно прохладно, а я шла в тапках без задника — так натерла ногу, что надеть ничего не могла.

И вот окликнула меня бабуля:

— Девушка, вы бы пяточку помазали... (Так ласково сказала.)

— А чем? - спросила я.

И рассказала мне она про марганец. Вот я им и спасаюсь, всех близких учу и зожевцам советую попробовать.

А бабушку ту помню...

Адрес: Бединой Маргарите Константиновне, 600007 г. Владимир, ул. Почаевская, д. 7, кв. 37.

«ТРОЙНОЙ» ПРОТИВ ГРИБКА

Спешу поделиться радостью — наконец избавилась от грибка на подошве, который мучил меня лет 30.

Видимо, в Ставрополе, в бане, где я любила попариться, еще в 70-е годы подцепила грибок. И пошло-поехало. Ужасно чешется подошва, иду к дерматологу. Ответ: "Грибок неизлечим. Облегчайте нитрофунгином". Сначала "облегчала", потом грибок перешел на пальцы ног. Ежедневно мою ноги марганцем, меняю чистые глаженые колготки. Каждый вечер туфли внутри и тапочки пропитываю уксусом. В гости хожу только со своей обувью....

Вместо облегчения грибок пошел выше. Врач прописал низорал. Лечу низоралом и год, и два, и три. Стала нога отекать.

Как-то отдыхала в санатории на Черном море. Видимо, от соленой воды нога так чесалась, что ночью расцарапала ее до крови. А чем дезинфицировать? Были с собой только дорогущие французские духи "Диориссимо" (запах любимых ландышей). Делать нечего — брызгаю. Утром — не чешется! Покупаю одеколон "Тройной", протираю — не чешется. Приезжаю домой, покупаю водку. Протираю водкой утром и вечером — не чешется. Но... стала кожа шелушиться. Иду в аптеку. По рекомендации покупаю детское масло увлажняющее "Пшеничные зародыши и календула". После водки, как кожа высохнет, смазываю детским маслом — и так утром и вечером. Теперь ножки чистенькие, приятно посмотреть. Пропали даже следы грибка, как будто никогда его и не было. И так уже несколько месяцев.

Адрес: Ивановой Лилии Николаевне, 117042 г. Москва, Плавский пр-д, д. 1, кв. 333.

Мне 25 лет, диагноз: хронический пиелонефрит, хронический холецистит. Кто знает, как справиться с этими болезнями, откликнитесь.

Адрес: Соколовой Екатерине, 115612 г. Москва, ул. Ключевая, д. 10, кор. 2, кв. 649.

* * *

Родственницу беспокоят волосы на лице. Посоветуйте, как от них избавиться народными средствами?

Адрес: Пантелеевой Маргарите Николаевне, 396659 Воронежская обл., г. Россошь, ул. Октябрьская, д. 77а, кв. 16.

* * *

Дочери 20 лет, страдает кистой на шее. Перенесла две операции, но киста выросла снова. Как поступить?

Адрес: Юсуповой Г.А., 455026 Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Правды, д. 52, кв. 59.

* * *

Мне 20 лет. После родов появились геморрой и трещины заднего прохода. Беспокоят зуд и боли. Прошу откликнуться тех, кому удалось вылечиться.

Адрес: Куколкиной Наталье Александровне, 640022 г. Курган, ул. Гоголя, д. 100, кв. 5.

* * *

Как справиться с хроническим обструктивным бронхитом и бронхозктазами?

Адрес: Бабушкиной Валентине Николаевне, 456480 Челябинская обл., Уйский р-н, с. Нижнеусцелемово.

* * *

Как вылечить хронический тонзиллит и избавиться от сухости кожи на локтях, пятках и пальцах ног?

Адрес: Андреевым, 666402 Иркутская обл., пос. Жигалово, ул. Панькова, д. 1, кв. 2.

* * *

Беспокоят хронический насморк и пищевая аллергия. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Цибарт Светлане Александровне, 460014 г. Оренбург, ул. М. Горького, д. 53, кв. 12.

* * *

Можно ли вылечить неспецифический язвенный колит и мигрень?

Адрес: Мохне Галине Владимировне, 236015 г. Калининград, ул. Старшины Дадаева, д. 52.

* * *

С детства мучает бронхит. Мне уже 70 лет, а этот недуг все лечу. Можно ли его победить?

Адрес: Нежлееву Борису Алексеевичу, 663440 Красноярский край, Богучанский р-н, пос. Ангарский.

* * *

Мне 26 лет. В 1995 году в одной из московских дежурных клиник мне удалили зуб. После этого начала щелкать челюсть, но я не придала этому особого значения. Год назад родила сына. Через месяц после родов уже не могла жевать. Даже разговаривать больно, рот полностью не открывается. Во время приступов ноет ухо и беспокоит головная боль. Обратилась к хирургу-стоматологу, сделали снимки. Поставили диагноз: артрит. Прошла курс физиотерапии, но боли продолжаются и по сей день. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Шепелевой Анне, 142520 Московская обл., Павлово-Посадский р-н, с. Рахманово, д. 206.

* * *

Диагноз: шейный остеохондроз, радикулит грудной клетки, кардиодистрофия. Можно ли справиться с этими недугами народными средствами?

Адрес: Числовой Н.Н., 152742 Ярославская обл., Некоузский р-н, пос. Борок, д. 37, кв. 2.

* * *

Помогите избавиться от послеоперационной грыжи белой линии живота.

Адрес: Федоровой Ольге Михайловне, 694046 Сахалинская обл., Анивский р-н, пос. Троицкое, ул. Гвардейская, д. 12, кв. 28.

* * *

Три года мучает воспаление больших пальцев на ногах. Удаляли ногти, они выросли, и пальцы снова воспалились. Помогите советом.

Адрес: Навольневой Татьяне Владимировне, 352073 Краснодарский край, Павловский р-н, х. Бальчанский.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечил поликистоз яичников. Мне 21 год, не могу забеременеть.

Адрес: Королевой Ю.В., 420101 Татарстан, г. Казань, ул. Карбышева, д. 29, кв. 210.

* * *

Кто избавился от полипов в желчном пузыре, отзовитесь.

Адрес: Тысиной Н.А., 390044 г. Рязань, ул. Новаторов, д. 2, кор. 2, кв. 9.

* * *

Беспокоят шейный и грудной остеохондроз, межреберная невралгия. Мучают сильные головные боли, бессонница, повышается давление. Кто сталкивался с такими недугами и победил их, откликнитесь.

Адрес: Терещенко Инне Владимировне, 353800 Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст. Полтавская, ул. Огородная, д. 80.

* * *

Мне 23 года, пять лет страдаю хроническим аллергическим вазомоторным ринитом. Не могу обходиться без нафтизина. Операция по исправлению носовой перегородки не помогла. Нос заложен, беспокоит сухость, из носоглотки выделяется слизь. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Добрынину А.А., 623338 Свердловская обл., г. Полевской, ул. Розы Люксембург, д. 81, кв. 76.

* * *

Отзовитесь, кто избавился от кисты на печени и почке народными средствами.

Адрес: Вернигоровой Маргарите Александровне, 375600 Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. Октябрьская, д. 426, кв. 23.

* * *

Мне 21 год, замучили женские болезни. Год назад обнаружили мастопатию молочных желез. Грудь не болит, уплотнений нет, только небольшие выделения при надавливании. Беспокоит молочница. Что можно предпринять?

Адрес: Ивановой Ирине Константиновне, 456228 Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Космонавтов, д. 5, кв. 16.

* * *

Можно ли без операции вылечить опущение матки?

Адрес: Посадсковой Тамаре Николаевне, 603090 г. Нижний Новгород, пр-т Ленина, д. 61, кор. 2, кв. 2.

* * *

Папе 49 лет, диагноз: листовидная пузырчатка. Кожа покрывается пузырьками, они лопаются, образуются болячки. Как помочь папе?

Адрес: Петровой Нине Павловне, 679350 Еврейская АО, Ленинский р-н, с. Лазарево, ул. Садовая, д. 4, кв. 1.

Маме 77 лет. Страдает опоясывающим лишаем, на почве которого возникла невралгия. Болезнь поразила правый бок, страшные боли. Помогите!

Адрес: Бусыгиной Валентине, 624320 Свердловская обл., г. Верхняя Тура, ул. Машиностроителей, д. 7, кв. 5.

* * *

Через каждые два месяца у меня опухает и болит нога. Три года мучаюсь аллергией — на ноге появляется сыпь, чешется. Все методы лечения дают лишь временное облегчение. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Галине, 142900 Московская обл., г. Кашира, ул. Металлургов, д. 5, кор. 1, кв. 148.

* * *

Дочери 25 лет, никак не может набрать вес. Как этого добиться? Что сделать, чтобы на глазах так часто не появлялся ячмень?

Адрес: Максимовой Г.Ш., 450000 Башкортостан, г. Уфа, а/я 121.

* * *

Страдаю ишемией, частыми грудными болями. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Кочетковой З.Т., 663977 Красноярский край, Рыбинский р-н, пос. Урал, ул. Октябрьская, д. 19.

* * *

Как справиться с хроническим фарингитом? Болезнь повлияла на голосовые связки, стало трудно говорить.

Адрес: Смирновой Августе Александровне, 606900 Нижегородская обл., Шахунский р-н, пгт Вахтан, ул. Говорова, д. 2в, кв. 2.

* * *

Три года страдаю воспалением тройничного нерва. Уколы не помогают. Есть ли народные средства лечения?

Адрес: Прокопцевой Марине Васильевне, 630009 г. Новосибирск, ул. Грибоедова, д. 32, кв. 187.

* * *

В носу образуются корочки, нос чешется и болит, чихаю — ночами не сплю. У мужа плохо работают почки, ноги и живот отекают. Откликнитесь, кто может что-то подсказать.

Адрес: Лисицкой Любови Дмитриевне, 352386 Краснодарский край, г. Кропоткин, ул. Черноморская, д. 103.

* * *

Посоветуйте методы лечения ревматоидного артрита. Больна родственница. Сильные боли в руках и ногах.

Адрес: Тимофеевой Зинаиде Петровне, 350075 г. Краснодар, ул. Селезнева, д. 180, кв. 51.

* * *

Стали часто моргать глаза, веки закрываются. Кто сталкивался с такой напастью, отзовитесь.

Адрес: Абрамовой Нине Никифоровне, 393383 Тамбовская обл., Уметский р-н, дер. Натальевка.

* * *

Откликнитесь, кто знает, как лечить тремор головы.

Адрес: Кузьминой О.А., 410009 г. Саратов, Мурманский пр., д. 6а, кв. 18.

* * *

Можно ли вылечить контрактуру или хотя бы облегчить течение болезни? После воспаления тройничного нерва стал закрываться глаз.

Адрес: Набиуллиной Г.М., 422057 Татарстан, Сабинский р-н, дер. Сабай.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто излечился от клещевого энцефалита и может поделиться опытом.

Адрес: Валанчуку Г., 117546 г. Москва, ул. Медынская, д. 12, кор. 2, кв. 205.

* * *

Верхняя часть ногтей белеет, а когда белые пятна доходят до основания ногтя, он отслаивается от пальца. Лечилась уксусной кислотой с йодом, чайным грибом, раствором марганца, дегтем, чесноком — ноготь отрастает нормальным, а потом все начинается снова. Может, кто-то знает, как справиться с этой напастью? Мучаюсь шестой год.

Адрес: Черенковой Светлане, 394088 г. Воронеж, ул. Хользунова, д. 102, кв. 76.

* * *

Я инвалид I группы, ДЦП. Неоднократно практиковала краткосрочное 7-дневное голодание. Когда в кишечнике появились спайки, решила пойти на длительный голод — 25 дней. Но облегчения не последовало. Посоветуйте, как справиться со спайками? Беспокоят боли в кишечнике, зуд в анусе, неприятный привкус во рту.

Адрес: Долженковой Ольге Анатольевне, 100020 Казахстан, г. Караганда, 22-й мкр, д. 11, кв. 50.

* * *

Как облегчить состояние при опущении обеих почек? Можно ли избавиться от этого недуга? Нашла рецепт, согласно которому нужно каждый день становиться на плечи и стоять минут 3-5. Делала так 3 месяца, но улучшений не последовало.

Адрес: Вишникиной Ирине Яковлевне, 442150 Пензенская обл., г. Нижний Ломов, ул. Лермонтова, д. 12.

* * *

Мне 66 лет, с детства страдаю эпилепсией. 1-2 раза в месяц бывают приступы. Как добиться улучшения?

Адрес: Цырценис Л.М., 662159 Красноярский край, г. Ачинск, Юго-Восточный мкр, д. 56, кв. 22.

* * *

Сыну 21 год, с 16 лет у него на теле стали появляться светлые пятна. Летом под солнцем по краям и в середине пятна чуть-чуть розовели. Появлялись на шее, а теперь перешли на спину. Диагноз: витилиго. Как избавиться от этого недуга?

Адрес: Ефименко В.П., 624285 Свердловская обл., пгт Рефтинский, ул. Гагарина, д. 18а, кв. 170.

* * *

Мне 56 лет, по дому передвигаюсь с палочкой. Диагноз: деформирующий полиостеоартроз. Что можно сделать?

Адрес: Добрынькиной Раисе Михайловне, 431860 Мордовия, Ардатовский р-н, с. Низовка.

* * *

Дочь страдает хроническим пиелонефритом и кистой на почке. Врачи предлагают операцию. Возможно ли ее избежать?

Адрес: Сбоевой И.О, 394071 г. Воронеж, Невский пер., д. 9, кв. 113.

* * *

В 1998 году перенесла левосторонний инсульт, но остаточные явления не проходят. К ним добавился спондилез шейного, грудного и поясничного отделов, распространенный остеохондроз. Помогите облегчить состояние народными средствами.

Адрес: Панищевой Т.Н., 307240 Курская обл., Курчатовский р-н, пос. К. Либкнехта, ул. Тельмана, д. 19.

МОЙ ПАПКА – УКРОТИТЕЛЬ

Давно собиралась написать вам, поделиться воспоминаниями из детства о своем замечательном отце.

. Мой папа 1904 года рождения. Работал забойщиком в шахте Донецкой области. После аварии из его смены в живых остались двое — папа и его друг. Отыскали их через неделю. Отлежав в больнице, папа ушел из шахты и стал работать в кожевенном производстве. Предприятие объединяло две организации – бойню и цех по выделке кож. На бойню привозили крупный рогатый скот, в том числе могучих племенных быков весом по 750-800 кг. Они были очень опасными – могли напасть на человека, поддеть на рога, затоптать... То есть держать их в стаде было невозможно. Надо сказать, что мой папа обладал большой физической силой от природы. Вот и упросил директора бойни дать ему возможность поработать с быками в качестве эдакого укротителя.

Разумеется, это надо было видеть – укрощение строптивых быков... Папа входил в загон, выпускали быка, глаза его наливались кровью, пенилась слюна, копыта вспахивали землю, и бык начинал свой бег, стремительно приближался, но папа в прыжке хватал быка за рога, и тот таскал его по загону. Собиралось множество зевак, все напряженно, затаив дыхание, наблюдали за поединком. Папа крепко держался за рога, сдавливая их, и через несколько кругов бега бык падал на одно колено, потом на другое, папа отпускал его и неторопливо отбегал за барьер.

Бык становился ручным, пыл его исчезал, он поднимался на ноги со склоненной головой, и крупные слезы текли из его больших глаз. Все говорило о том, что он повержен, а мы – папины дети – кормили его хлебом из своих ручонок, бык ел и продолжал плакать. Ему было очень обидно.

Так папа возвращал в стада ставших уже не опасными красавцев...

Однажды папа был в загоне и «объезжал» очередного быка, очень крупного и злобливого, а я, чего-то испугавшись, закричала не своим голосом: «Папа!» Он подумал, что со мной что-то случилось, отпустил рога, моментально перелетел ограждение, но бык успел-таки «пройтись» рогом по правому папиному боку... К счастью, ребро защитило печень. Папа отлежался, пришел в себя, но больше никогда не входил в загон. А мне сказал: «Эх, Антон, ты испортила всю мою игру». У нас в семье было четыре девочки, а папа хотел мальчика, вот и звал меня Антоном, а я на самом деле Антонина.

Недалеко от нашего дома был конный завод – поставляли лошадей для армии. Директор завода очень уважал папу и просил перейти к нему на работу. Дело в том, что папа мог классно, без кнута и ругани объездить любую норовистую лошадь. Лошадь становится на дыбы, ржет, пытается сбросить седока, но под папой очень быстро сдается, спокойно идет по кругу, а потом не отходит от папы и кладет голову ему на плечо.

Директор все просил папу рассказать ему, какие он говорит слова лошадям, почему они покоряются ему. Но папа смеялся и отвечал, что просто он их безумно любит.

Так объезжать лошадей, как папа, не умел никто. В конце концов директор за папины доброту и мастерство подарил ему двух жеребят. Как мы их любили! Ходили за ними, кормили, поили, заплетали гривы в косички...

Вот такой был мой любимый папа. Грамотный по тому времени. Знал хорошо историю, литературу, разбирался в политике, в музыке, любил нас... Для каждой находил добрые слова, время на игры. И то, что я написала вам – это как бы встретилась с папой после долгой разлуки и полюбила его еще больше...

Адрес: Ереминой Антонине Петровне, 121353 г. Москва, до востребования.

ДО СИХ ПОР ВСПОМИНАЮ БЕРТУ

Мне 75 лет. Бывший медик, проработала 30 лет в Средней Азии в инфекционных отделениях, насмотрелась разного... Впрочем, это к делу не относится. В «ЗОЖ» (№ 19 за 2005 год) был опубликован рассказ о том, как табун лошадей провожал на кладбище своего конюха. Я этому верю. И хочу рассказать свою историю про лошадь...

Выросла я в Белоруссии, в глухой деревушке Большой Осов. Там встретила войну, пережила оккупацию... После войны пошла работать в колхоз. Лошадей у нас было мало, и нам пригнали трех немецких, двух здоровенных тяжеловозов и кобылу по кличке Берта. Так вот, эта кобыла никому не давалась в руки, всех кусала, лягалась. Запрячь в телегу – проблема: мужики едва справлялись.

И вот как в насмешку бригадир прикрепляет к этой лошади меня, чтобы я все лето с ней работала. Я в слезы: да разве я ее поймаю, а тем более — запрягу... Но делать нечего, взяла броть и пошла на выгон, где паслись все лошади, и моя Берта в том числе. Подошла поближе, зову ее: «Берта, Берта», — а сама тихонько плачу. Она не подпускает, уходит, а я иду следом и разговариваю с ней, разговариваю. Каких только слов я ей не наговорила, а она все уходит... Только протяну руку, оскаливает зубы. Часа, наверное, через два, а может, и более, уже не помню, подошла к ней, она вдруг подпустила к себе, подняла голову, смотрит на меня, я тихонько погладила ее по шее — стоит, тогда я надела на нее броть и повела, и она пошла за мной. Чтобы сесть верхом, мне нужен пень – ростом-то я не вышла. Нашла, подвела Берту и с пня кое-как вскарабкалась на ее спину. Она спокойно стояла, не брыкалась и не пыталась меня сбросить. И мы потихоньку двинулись в деревню. Приехали на ферму, где был весь инвентарь, телеги, сбруя. Время уже обеденное, все на работах – кто где, но зевак оставалось еще порядочно, заведующий фермой, бригадир, зоотехник, бездельники мужики... И все недоумевали: как эта девчонка справилась с Бертой? А мне ж еще нужно ее запрячь, надеть хомут... Если она не захочет, подымет голову, и я не достану до шеи-то. Но она голову наклонила низко-низко, и я надела хомут. В общем, запрягла, она мне это разрешила, и я плакала от радости.

Стали мы с ней работать. Была жатва, мы подвозили снопы к молотилке, а пока разгружали телегу, я в подоле своего платьица приносила Берте ячмень, овес или рожь. Она с благодарным ржанием встречала меня. Так мы с ней проработали все лето.

Наступила зима. Мы с Бертой начали возить сено из стогов, это за 8 километров от нашей деревни, на заливных лугах. Дорога туда постоянно была занесена снегом. Моя Берта не любила быть в середине обоза

или позади, сама всех обгоняла и шла первая. На ее сани грузили этого сена сколько могли положить, но и обратно она шла первой. Я уже разгружу свой воз, распрягу Берту, поставлю ее в стойло, дам ей хорошего сена, тогда только приедут все остальные.

И вот, как обычно, собрались, наверное, подвод десять ехать за сеном. Мы с Бертой впереди, ночью был сильный снегопад, дорогу замело. Ехали медленно, соскакивали и бежали рядом с санями, чтобы не замерзнуть. И вот, не доезжая километра два до деревни Казаковка, где мы поили лошадей, ребята решили подшутить надо мной и выбросили меня в снег с саней, а Берту хлестнули кнутом, и она понеслась галопом, а за ней и весь обоз, а я осталась одна на дороге. Сначала растерялась, бежать, а как? Одета, как куль. Ну, думаю, пусть пока они поят лошадей, я как-нибудь доплетусь, и иду себе потихоньку. Километр я, наверное, не прошла, как слышу ржание на весь лес. Берта! Из леса, из-за поворота мне навстречу выскакивает и галопом несется прямо на меня. Я как увидела ее, села на снег и заплакала. А она подскочила, снег по пояс, развернулась и так ласково заржала и остановилась. Я повалилась в сани, и она рванула с места. Через несколько минут мы были у колодца. Ребята рассказывали: «Мы решили над тобой подшутить, думаем, пусть немного разомнется, а когда подъехали до колодца, Берта и спохватилась, что тебя нет, и не раздумывая рванула назад, искать».

Я этот эпизод и эту лошадь не могу забыть до сих пор, прошла жизнь, похоронен муж, и не один — все было в жизни, если писать, то целый роман получится.

Летом я уехала, жить в деревне было невозможно — на трудодень даже полкопейки не платили. Мое поколение, кто пережил эту страшную войну, знает, каково было. Уехала я в Донбасс, устроилась на завод. Как я ждала отпуска, как скучала по Берте! В письмах домой спрашивала, как там Берта. Отвечали: все с ней в порядке, на ней сейчас работает Ефим контуженный. Я знала, этот мужчина был злой, недобрый.

Когда дождалась отпуска и приехала, сразу спросила у мамы: «Мама, как Берта?» А мама сказала: «Нет твоей Берты, умерла». И рассказала грустную историю. Когда я уехала, Берту прикрепили к этому Ефиму, и он на ней работал, бил ее, возил на ней непосильный груз... «И вот зимой,— рассказывает мама, — возили сосновые колоды для пилки досок, а у нас там по дороге с леса болотце, оно и зимой не замерзает, и вот они там застряли, Берта и Ефим, и он ее бил, но она не могла вытащить груз. Была она к тому же беременна. Прямо в грязи у нее случился выкидыш, там она и умерла».

Я до сих пор думаю: о чем думала в последние минуты своей жизни Берта? Может быть, думала: где эта девочка, которая любила и жалела меня? Мне до сих пор больно!

Люди, будьте добрее друг к другу и к братьям нашим меньшим. Будьте добрее...

Адрес: Маркеловой Марии Ароновне, 305004 г. Курск, ул. Радищева, д. 50, кв. 15.

РУССКАЯ ПЕЧЬ-МАТУШКА

Наша народная газета "ЗОЖ" в каждом номере призывает всех нас вступать на путь здорового образа жизни. Спасибо ей за великое дело. Но сегодня мне хотелось бы высказаться в защиту русской печи, которая веками помогала нашему люду поддерживать здоровье. Русская печь была в каждой крестьянской избе едва ли не основным элементом. Печь и обогревала, и кормила, и лечила, и просушивала, и освежала воздух в помещении. Для печи отводили целый угол в комнате и совсем не волновались о том, что печь занимает много места. Все понимали, что без русской печи просто нельзя жить.

Печи клали искусные мастера из народа – печники-умельцы. Они знали, как нужно сделать так, чтобы печь не дымила, тяга была хорошая, а лежанка горячая. В топке печи сжигали дрова, кизяки, там целые сутки сохранялся жар. Белую, пушистую золу использовали для приготовления щёлока. Через ткань с дровяной золой проливали кипяток, и получался щёлок — мягкая мыльная вода. Ею мыли голову, в такой воде стирали белье и вовсе не нуждались в каких-то заморских шампунях. Кстати, после мытья головы щёлоком и перхоти не было, и волосы становились мягкими и красивыми.

В топке печи после сгорания дров готовили еду: пекли хлебы, в закрытых чугунах варили различные каши, борщи, всевозможные запеканки, колбасы, коптили рыбу, сало, пекли картошку, яйца, томили молоко, целиком парили тыквы. Сушили яблоки, груши, вишню, сливы, распаривали просо для изготовления пива. Вся еда из печи была вкуснейшая, с каким-то неповторимым ароматом.

Печь устраивали так, что все ее детали были нужными и необходимыми. Загнетка перед топкой служила для хранения сковородок, чугунов. Подпечка — для хранения таганов, ухватов, кочерги, веника, совка. Грубочка — для просушки валенок, рукавичек, варежек, носков. Загрубочка — для хранения лука. Всю зиму лук и не прорастал, и не портился. В печурке хранились также спички и табак. Они всегда оставались сухими. А главное, на печи устраивали лежанку на двух-трех человек, а порой и на четырех. В зимние морозные дни дети прибегали с улицы домой румяные, с холодными ногами и руками, забирались на печь, где уже "грела косточки" бабушка, и под ее рассказы тут же засыпали. И никто никогда не болел так называемыми ОРЗ.

Печь-матушка зимой кормила, обогревала, лечила, а в летнее время в избах создавала прохладу. Дело в том, что дымоход, или, как его называли, жерело, был довольно-таки широким. Труба выходила над крышей дома, и создавалась естественная вентиляция воздуха.

С приходом природного газа, как ныне говорят — цивилизации, русская печь как бы утратила свое значение. Одни считают — занимает много места, другие — что, мол, не модно: печь — это что-то из каменного века, третьи боятся лишней домашней работы: обращение с печью требует определенных навыков...

Кирпичные, холодные стены современного жилья приносятлюдям болезни. Стены мокнут, покрываются грибком, плесенью, а при сгорании газа выделяются ядовитые вещества, которыми мы дышим. И вот в дорогих красивых домах, которые обставлены современной мебелью, человеческому организму неуютно.

Так что, дорогие зожевцы, у кого еще сохранилась в доме русская печь, не торопитесь от нее отказываться. Она вам еще послужит добром.

Адрес: Боженову Виктору Фомичу, 403951 Волгоградская обл., г. Новоаннинский, ул. Леваневского, д. 74.

Память сердца

БЕССМЕРТНИК

Я видала у Дона-реки
Куст бессмертника алого цвета,
Как из меди его лепестки.
Он стоит, не сгибаясь от ветра.
Сибиряк на кургане лежит,
Головою прильнув к пулемету,
По лицу струйка крови бежит...
Он погиб, заслонив собой роту.
Перед смертью хотел ухватить
Он цветок ослабевшей рукою.
Над бойцом тот бессмертник стоит,
Как свидетель сурового боя.
Колокольный здесь слышится звон.
На кургане воскресла звонница.
И идут из далеких сторон
Благодарно сынам поклониться.

Адрес: Скоробогатовой Вере Михайловне, 644021 г. Омск, ул. Хмельницкого, д. 212, кв. 8.

ПРОШЛИ ГОДА...

Прошли года,
зарубцевались раны,
Но острой болью будят по ночам,
Спать не дают герою-ветерану,
И видит он глаза однополчан...
Кровавый бой, бегущие солдаты...
Вновь до утра в ушах и свист,
и вой,
Как будто бы
смертельные снаряды
Несутся над седою головой.
Как ночь длинна!
Невыносимо тяжко...
Скорей бы утро,
солнечный рассвет!
Гудит зловеще
минная растяжка —
И длится
вечно фронтовой сюжет...

Адрес: Аносовой К.Т., 690087 г. Владивосток, ул. Луговая, д. 62, кв. 59.

В ЧАЕ Я ДУШИ НЕ ЧАЮ

Я очень люблю чай, предпочитаю его всем напиткам. Он одновременно и бодрит, и успокаивает, согревает душу и тело. Из любви к чаю родились у меня вот эти строки.

В чае я души не чаю.
За собою замечаю:
Если чая нет — серчаю,
Телевизор не включаю,
На звонки не отвечаю,
Дел больших не намечаю,
Встреч ни с кем не назначаю.
И домашним докучаю
Тем, что к чаю приучаю,
Но завариванье чая
Никому не поручаю.
Сорт от сорта отличаю,
Им печали облегчаю,
Им гостей я привечаю,
День встречаю и кончаю,
Каждый праздник отмечаю,
Дело всякое венчаю,
День без чая исключаю.
И друзьям всегда вручаю
В день рожденья пачку чая!

Адрес: Грядовой Людмиле Павловне, 344055 г. Ростов-на-Дону, ул. Каратаева, д. 73.

СМЕШИНКИ

• Надпись в автобусе: "Семечки ешьте вместе с кожурой".

• Если цены смешные, то и качество — обхохочешься.

• Водка "Машина времени". Выпил — и уже завтра.

• Миксер — это устройство, приводящее продукты в замешательство.

• Хорошо быть смелым, но страшно.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

Бенефис

Сегодня в нашем творческом клубе бенефис Леонида БОЙКОВА. Он прислал в вестник замечательные, на наш взгляд, стихи и полный юмора и иронии рассказ. Вот только о себе Леонид Андреевич написал очень скупо:

Поясненье вот:
69-й год.
Бегаю да пишу.
Тем и дышу.

Мы пробовали дозвониться до нашего автора, но телефон, как ответил оператор, по указанному адресу не зарегистрирован. Надеемся, Леонид Андреевич, что вы откликнитесь и расскажете о себе.

СОВЕТ

А ты начни свой день с зарядки.
Скорей на солнышко взгляни.
Скажи себе: да все в порядке!
Скажи: но ах! Какие дни!..
Как все цветущие растенья,
И оживи, и распрямись.
Сквозь все невзгоды и сомненья
Скорее к солнцу потянись.
И мудрым перечнем движений
Свой дух взбодри и оживи.
Немало в мире напряжений,
Но ты ведь создан для любви.
Пусть мир из равновесий зыбких
Порой не так еще хорош,
А ты начни свой день с улыбки
И тем опять себя спасешь.

МЫСЛЯТА

Если утречком проснулся
Да себе не улыбнулся,
То считай, что со здоровьем
Разминулся.

* * *

Пивом так мы упились —
Вот-вот будет дебилизм.

* * *

Все понятнее народу и врачам,
Что для нас одно лекарство
лишь — моча.

* * *

Какие ни были б ветра,
Какая ни была б суета,
Не оскверняйте злобою уста,
Особенно с утра.

Я И СОСЕД
(Бывалка)

Я на "Запорожце". Сосед, давно пенсионер, на велике. С рюкзаком. С тяпкой. В сад. Обгоняю...

Я на "Москвиче". Сосед на велике. С рюкзаком. За грибами. Обгоняю...

Я на "Жигуленке". Сосед на велике. С рюкзаком. Удочками. На рыбалку. Обгоняю...

Я на "Японке". Сосед на велике. С рюкзаком. С топором. За вениками. Обгоняю...

Я на "Мерсе". Сосед на велике. В трусах. В майке. На соленое озеро. Купаться. 30 км.

Я в больнице. С инфарктом, диабетом, варикозом, с.., с.., с...

Сосед на велике. С рюкзаком. Четвертый раз мимо окон...

Адрес: Бойкову Леониду Андреевичу, 632334 Новосибирская обл., г. Барабинск, ул. Островского, д. 2, кв. 63.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ОПЕРАЦИИ НА ВЕНАХ

Автор этого материала, хирург с 25-летним стажем, поднимает очень важную проблему новых, эффективных и вместе с тем щадящих методов борьбы с сосудистыми заболеваниями ног.

Дорогие читатели! Как врач, я считаю своим долгом поделиться с вами открытием, которое сделал для себя совсем недавно. Скажу прямо: лучше поздно, чем никогда.

За 25 лет работы сосудистым хирургом – ангиологом я сделал тысячи операций на венах, главным образом – у женщин. Привыкаешь, конечно, ко многому, и все же тяжело смотреть, как уродует женские ноги варикозная болезнь, преждевременно старит и нередко делает инвалидом.

Склерозирование, или удаление вен, уже почти 200 лет остается самым радикальным способом борьбы с варикозной болезнью. Хотя мы-то, врачи, знаем, что со временем болезнь, как правило, возвращается и захватывает все новые вены. Ведь при операции устраняется лишь один из симптомов болезни; причина же заболевания, а именно: слабость мышечно-эластических волокон стенок вен, часто передающаяся по наследству, остается. Но что делать?..

И вот недавно произошла такая история. Три года назад я провел одной из пациенток операцию по удалению варикозно расширенных вен. Однако, как и следовало ожидать, уже через полгода на оперированной ноге появилась мелкая сеть расширенных вен, а на второй – весь набор предвестников варикозной болезни, включая утомляемость, сосудистую сеточку и отечность лодыжки к концу трудового дня. От предложения устранить мелкие ветви варикозно расширенных вен методом склеротерапии пациентка отказалась, так как уже убедилась в бесперспективности операции. Мне оставалось только посоветовать ей следить за здоровьем, по возможности поменять работу, а еще попробовать гирудотерапию (лечение пиявками). Прогнозы для больной были весьма неутешительными.

В багаже памяти каждого врача наверняка найдется не одна «история болезни», где в графе «Исход заболевания» можно поставить прочерк – дальнейшая судьба пациента не прослеживается. Моя история имела продолжение. Свою бывшую пациентку я случайно увидел спустя два года. На вопросы о здоровье она ответила, что все прекрасно, и охотно показала обе ноги. К моему огромному удивлению, болезнь не прогрессировала, дискомфорт в ногах исчез, рецидивные вены едва просматривались. Что же произошло?

Как выяснилось, больная, в соответствии с моей рекомендацией, прошла курс гирудотерапии. В клинике услышала о креме СОФЬЯ с экстрактом медицинской пиявки, который пациенты очень хвалили. Она стала регулярно пользоваться этим кремом и вскоре почувствовала значительное улучшение: прекратились отеки, боли, постепенно подтянулись вены, кожа ног из сухой и синюшной вновь приобрела здоровый вид. Исчезли даже мелкие сосудистые паутинки на коже бедра.

Я решил изучить этот феномен основательно. Оказалось, что крем СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ существует уже почти четыре года и прошел не только проверку временем, но и серьезные клинические испытания в самом авторитетном научном Центре – НЦ сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева. Исследования на больных с хронической венозной недостаточностью и лимфостазом нижних конечностей показали:

– снижение утомляемости,
– уменьшение отека,
– уменьшение количества телеангизктазий (сосудистых звездочек),
– нормализацию микроциркуляции.

– Не использовать эту возможность помочь больным я бы назвал врачебной ошибкой

Официальное заключение: **«Крем для ног СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ является эффективным средством для длительного домашнего применения у больных с хронической венозной и лимфатической недостаточностью и может быть рекомендован для постоянного применения».**

Такой вывод меня не удивил. Дело в том, что у крема очень продуманный, действенный состав: это не только экстракт пиявки, но и самые эффективные при варикозной болезни лекарственные растения, которые тонизируют и укрепляют стенки сосудов, снижают вязкость крови, обладают выраженными лечебными свойствами. А самое главное – уникальная микрокапсульная структура крема, благодаря которой активные вещества беспрепятственно преодолевают анатомические барьеры кожи и оказывают непосредственное действие на сосуды.

Всесторонне изучив препарат, я стал рекомендовать крем СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ своим пациентам. **Хорошие результаты – исчезновение усталости, прекращение болей, судорог, отеков, заметное уменьшение кожных проявлений, более быстрое заживление трофических язв – наблюдались практически у всех больных, которым я назначал крем.**

Сожалею, что раньше не было этого эффективного и одновременно щадящего средства помощи при варикозной болезни – крема СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ. **С ним многих операций на венах можно было бы избежать.** Ценно то, что кремом больные могут пользоваться самостоятельно и в течение длительного времени, так как он не вызывает привыкания и аллергических реакций, а также вполне доступен по цене. Не использовать эту возможность помочь больным я бы назвал врачебной ошибкой. Надеюсь, что мой опыт будет полезен как больным, так и врачам – флебологам и дерматологам.

Хирург с 25-летним стажем Олег Андреевич ОСИПОВ.

Серт. № рос Ru. пк 08.в03090
Рег.св-во МЗ Украины № 05.03.02-03/36489 от 03.09.03

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Молодость под защитой: броня из хрома



«ХРОМ» ПО-ГРЕЧЕСКИ ЗНАЧИТ «КОЖА»

Видимое проявление старения - морщины. Упругость коже придает средний слой (дерма) - своего рода водный матрац с пружинами. «Матрац» образуют клетки с водой, а «пружины» - волокна коллагена (белковые нити, скрученные в виде спиралей). Дефицит хрома ведет к нарушению белкового обмена и проницаемости мембран клеток. Через «протекающие» мембраны клетки теряют воду, кожа становится сухой, а «водный матрац» - дряблым. Если кожа не держит влагу – не поможет никакая «увлажняющая» косметика. То же с «пружинами». При недостатке хрома «лишняя» глюкоза вступает в реакции с коллагенами, нарушая их структуру и ухудшая пружинные свойства. В итоге гликированные «пружины» теряют упругость, а кожа начинает морщиться и обвисать. Но морщины – только видимая часть разрушений. Ведь коллаген основа всех соединительных тканей - стенок сосудов, позвонков и суставов, волос и ногтей! Снижение их упругости ведет к развитию сосудистых и суставных заболеваний, потере подвижности и внешнего вида (слабые волосы, ломкие ногти). При этом мы страдаем от слабости и упадка сил - ведь без хрома инсулин пропускает в клетки мало глюкозы, а для них это главное «топливо»! Кроме того, при нехватке хрома организм повышает выработку инсулина, что ведет к росту уровня холестерина, усилению синтеза жиров и увеличению массы тела. Хром же, наоборот, активизирует сжигание жиров и повышает эластичность кожи, как бы подтягивая ее. Не случайно греческое слово «хром» означает «кожа»!

Все аспекты разрушения внешности и здоровья, к которым ведет дефицит хрома, трудно перечислить. Их объединяет одно понятие – старение. А препараты хрома - «Эликсир молодости».

Возраст - главный враг женщины. В тщетных попытках повернуть время вспять в ход идет все - от изнурительных диет до дорогой косметики. И мало кто знает, что учеными выявлены причины нарастания признаков старения. Без их устранения никакими диетами и кремами не победить ни морщины, ни полноту, ни болезни. Более того, созданы средства воздействия на эти причины, сравнимые по эффективности разве что с машиной времени.

А главные события на пути к «эликсиру молодости» начались в далеком 1992 году в Университете Миннесоты (США), где доктор В. Эванс делал доклад о животных, в пищу которых добавляли хром в новой биологически доступной форме. Этот доклад превратил рядовую научную конференцию в сенсацию мирового масштаба.

От представленных данных веяло фантастикой: скажем, лабораторные животные, получавшие новый препарат, жили в среднем 45 месяцев, в то время как продолжительность жизни данного вида - 24 месяца!

Доклад В. Эванса открыл целую эпоху: в США хром назвали «волшебным лекарством», его соединения стали вводить во многие продукты, а ежегодный оборот препаратов, содержащих этот микроэлемент, превысил $150 млн. Сегодня элитная дорогая импортная косметика и средства от полноты, диабета и атеросклероза, как правило, содержат соединения хрома.

Казалось бы, как один микроэлемент может улучшить состояние всех органов и систем? Давайте разберемся.

Хром замедляет старение?

В 1950-х годах ученые Шварц и Мерц впервые показали, что у животных, пища которых лишена хрома, развивается «диабетоподобное» состояние. С тех пор хрому была посвящена масса работ, но окончательно ситуация прояснилась лишь в конце XX века – когда было установлено, что в старении человека ключевую роль играют окислительный стресс и гликирование.

Окислительный стресс (цепная реакция разрушений, вызываемая свободными радикалами) считается главной причиной массовых недугов XX века. На второе место по способности сокращать жизнь ученые ставят гликирование - повреждение белков молекулами глюкозы (вступая в реакции с белками, глюкоза нарушает их структуру и функции).

Исследования показали, что активность разрушительных процессов и скорость развития признаков старения (морщины, полнота, диабет, атеросклероз, суставы и т.д.) как-то связаны с нехваткой хрома в организме. Именно тогда в одной из публикаций его назвали: «металл жизни».

Одна из функций хрома была установлена, когда выяснилось, что высокий уровень сахара в крови (причина гликирования) вызывает также рост числа свободных радикалов, провоцируя окислительный стресс. То есть, «лишняя глюкоза» запускает сразу оба главных механизма старения! Затормозить их - значит продлить молодость. А хром как раз и помогает нормализовать углеводный обмен, входя в состав «фактора толерантности к глюкозе». На деле биологическая роль хрома оказалась еще шире.

Биологическая роль хрома, или Как вернуть здоровье?

Ключевую роль в обмене веществ играет гормон инсулин - проводник глюкозы и аминокислот в клетки. Как правило, обменные нарушения связаны с развитием инсулинорезистентности (сопротивления инсулину). Ткани все слабее реагируют на инсулин и не пропускают глюкозу в клетки, из-за чего ее уровень в крови растет. В ответ организм повышает выработку инсулина, что ведет к массе негативных последствий (см. вставку).

Так вот, главная биологическая роль хрома - усиливать действие инсулина во всех обменных процессах. Помогая восстановить чувствительность тканей к инсулину, хром нормализует углеводный и белковый обмен.

В ходе обмена веществ хром выводится из организма и его запас должен пополняться с пищей – благо, хром входит во многие продукты. Тем не менее, проведенное в США в 90-е годы исследование показало: 90% населения (!) испытывает его недостаток. В чем же причина?

Разгадка оказалась проста. Современные технологии переработки продуктов разрушают природный хром. Скажем, сахар содержит лишь 1/10 хрома, входившего в сахарный тростник. Так что дефицит этого микроэлемента - прямое следствие развития цивилизации.

Казалось бы, если хрома не хватает - надо восполнить его недостаток. Ведь нарушения, вызванные его дефицитом, в какой-то мере обратимы (организм постоянно обновляется). Образно говоря, здоровье и красоту можно не только сохранить, но и вернуть.

Это, однако, оказалось сложнейшей проблемой. Дело в том, что в виде микрочастиц металла хром выводится из организма, не участвуя в обмене веществ. Природный же микроэлемент – это соединения атомов хрома с веществами, доставляющими его в организм (проводники). Не в силах повторить природу, ученые создают аналоги, усваиваемые организмом.

«Эликсир молодости» - в России

В России над проблемой дефицита хрома много лет работали ученые корпорации «Мерцана», известной уникальными методами экстракции биофлавоноидов и единственного в России производителя «живых витаминов природы». Причем все препараты «Мерцаны» представлены в жидкой капельной форме. По мнению народных целителей и современных ученых, в отличие от таблеток и других форм, только вода способна вобрать в себя всю энергетику и живую силу целебных трав и микроэлементов, а главное, сохранить ее и донести до человека. Опыт работы с «живыми витаминами» помог ученым создать «ФЭТ-Х» - источник природного хрома с высокой биологической доступностью. Сегодня «Мерцана» - единственная в России компания, владеющая подобной технологией.

Клинические испытания препарата велись с 2002 года в РНЦ восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ и Клинике лечебного питания Института питания РАМН.

В своем заключении по итогам трех лет (!) испытаний препарата профессор Турова Е.А. пишет:"ФЭТ-Х" восстанавливает толерантность к глюкозе, снижает уровень холестерина, стабилизирует антиокислительную защиту, делает мышцы упругими и эластичными».

Спрашивайте в аптеках вашего города. Горячая линия: Москва 101-44-54 Россия 8-800-200-0280 (бесплатно) www.mercana.ru

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И.Н. Кочеткова.
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Генеральный директор Анатолий Коршунов.
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Свидетельство о регистрации ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 1399. Тираж 392917 экз.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.748.022 экз.
Срок подписания в печать 04.05.2006 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

